

**TINGKAT PEMAHAMAN METODE LATIHAN *SET SYSTEM* PADA  
*MEMBER FITNESS* TIRTA SPORT**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar  
Sarjana Olahraga  
Program Studi Ilmu Keolahragaan

**Oleh:**

**YOANTIKA LISTYA MAHARANI**

**NIM 18603144001**

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

**2025**

# TINGKAT PEMAHAMAN METODE LATIHAN *SET SYSTEM* PADA *MEMBER FITNESS* TIRTA SPORT

YOANTIKA LISTYA MAHARANI

NIM 18603144001

## ABSTRAK

Metode *set system* adalah metode latihan pada latihan beban yang dibatasi set, repetisi, dan waktu istirahat antar setnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman metode latihan *set system* pada *member fitness* tirta sport.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, menggunakan metode survei dan teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner yang disebarakan secara *online* melalui *google form*. Populasi penelitian ini adalah *member fitness* tirta sport sebanyak 28 *member* dan sampel sebanyak 25 *member*. Penentuan sampel penelitian menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria sampel; (1) *member fitness* aktif tirta sport, (2) sudah latihan minimal tiga bulan, melakukan latihan seminggu tiga kali. Instrumen penelitian menggunakan 28 soal yang sudah valid. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif presentase dengan *microsoft excel*.

Hasil penelitian yang didapatkan menunjukkan bahwa tingkat pemahaman metode latihan *set system* pada *member fitness tirta sport* termasuk dalam kategori sedang sebesar 44%, kategori sangat tinggi sebesar 20%, kemudian kategori tinggi sebesar 4%, kategori rendah sebesar 32%, dan kategori sangat rendah sebesar 0%. Dari beberapa faktor, *member* memiliki pemahaman kategori tinggi pada faktor latihan beban, kemudian *member* memiliki pemahaman kategori rendah pada faktor metode latihan, *set system* kebugaran jasmani, dan daya tahan otot. Sedangkan *member* memiliki pemahaman kategori sedang pada faktor *set system* dan daya tahan otot. *Member fitness* sudah cukup memahami, walaupun di beberapa faktor belum sepenuhnya memahami.

**Kata Kunci:** *Fitness*, Latihan, Pemahaman, *Set System*

## **LEVEL OF COMPREHENSION ON THE SET SYSTEM TRAINING METHOD FOR THE MEMBERS OF TIRTA SPORT FITNESS CENTER**

### **Abstract**

*The set system method is a weight training technique characterized by specific limitations on sets, repetitions, and rest intervals between sets. This research seeks to assess the comprehension on the set system training approach among members of Tirta Sport fitness center.*

*This research was a descriptive quantitative study employing a survey methodology and data collection procedures through online questionnaires sent via Google Forms. The research population comprised 28 members of Tirta Sport fitness, with a sample size of 25 members. The research sample was determined via purposive sampling, with the following criteria: (1) were active members of Tirta Sport fitness, and (2) individuals who had been training for a minimum of three months, attended sessions three times per week. The research instrument employed 28 legitimate question items. The data analysis employed a descriptive quantitative methodology utilizing Microsoft Excel.*

*The research findings indicate that the comprehension on the set system training method among Tirta Sport fitness members is classified as follows: in the medium level at 44%, in the very high level at 20%, in the high level at 4%, in the low level at 32%, and in the very low level at 0%. Members possess a comprehensive awareness on the weight training element, however their comprehension on the training technique factor, physical fitness system, and muscle endurance is comparatively limited. Members possess a moderate comprehension on the system's established factors and muscular endurance. Fitness members have a sufficient comprehension, yet there are certain aspects they have not fully comprehended.*

**Keywords:** *Fitness, Training, Comprehension, Set System*

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yoantika Listya Maharani  
NIM : 18603144001  
Prodi : Ilmu Keolahragaan  
Judul TAS : Tingkat Pemahaman Metode Latihan *Set System* Pada *Member Fitness Tirta Sport*

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

Yogyakarta, 07 Februari 2025

Yang menyatakan,



Yoantika Listya Maharani  
NIM. 18603144001

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**TINGKAT PEMAHAMAN METODE LATIHAN SET SYSTEM PADA  
MEMBER FITNESS TIRTA SPORT**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

**YOANTIKA LISTYA MAHARANI**  
**NIM 18603144001**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal: 07 Februari 2025



**Koordinator Program Studi**

**Dosen Pembimbing**

**Prof. Dr. Sigit Nugroho, M.Or.**  
**NIP. 198009242006041001**

**Prof. Dr. Sigit Nugroho, M.Or.**  
**NIP. 198009242006041001**

LEMBAR PENGESAHAN

TINGKAT PEMAHAMAN METODE LATIHAN SET SYSTEM PADA  
MEMBER FITNESS TIRTA SPORT

TUGAS AKHIR SKRIPSI

YOANTIKA LISTYA MAHARANI  
NIM 18603144001

Telah di pertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal: 17, Februari 2025

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Sigit Nugroho, M.Or (Ketua Tim Penguji)		15-02-2025
Dr. Abiyu Amajida, M.Or (Sekretaris Penguji)		24-02-2025
Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or (Penguji Utama)		19-02-2025

Yogyakarta, 25 Februari 2025  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



Dr. Hedi Ardiyanto H., S. Pd., M.Or.  
NIP. 197702182008011002 H

## **MOTTO**

“Jika kamu benar-benar menginginkan sesuatu, lambat laun kamu pasti akan segera menemukan caranya”

-Yoantika Listya Maharani-

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Allah Subhanahu wa Ta'ala atas segala nikmat-Nya yang telah memberikan penulis mampu menyelesaikan tugas akhir skripsi ini dengan sukses tanpa menemui kendala berarti. Penulis persembahkan tugas akhir skripsi ini kepada:

1. Tuhan Yang Maha Esa, Allah Subhanahu wa Ta'ala yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga dalam pengerjaan tugas akhir skripsi ini mendapatkan kemudahan dan lancar dari awal hingga akhir.
2. Orang tua penulis, Bapak Paulus Andi Sulistyو dan Ibu Wening Budi Kartikasari yang telah memberikan perhatian, bimbingan sabar, semangat, dan doa hingga saat ini, khususnya selama penulis menyelesaikan keseluruhan tugas akhir skripsi
3. Adik laki-laki penulis, Akbar Wendi Sulistyو, yang selalu memberi semangat dan dukungan selama penulis mengerjakan tugas akhir skripsi.
4. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Khasan, Hajid, Arroyan, Asih, Imel, Mila, dan teman-teman prodi ilmu olahraga angkatan 2018 atas bantuan dan semangatnya dalam penyelesaian tugas akhir skripsi ini.
5. Seluruh keluarga besar penulis yang senantiasa memberikan doa dan dukungan selama pelaksanaan penelitian ini.
6. Seluruh pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ilmu kepada penulis.

7. Seluruh member Tirta Sport yang turut membantu dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi penulis.

Terima kasih atas kebaikan yang diberikan kepada penulis dan semoga hasil tugas akhir skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua kalangan masyarakat.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmah dan petunjuk-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan baik. Skripsi dengan judul “Tingkat Pemahaman Metode Latihan *Set System* Pada *Member Fitness Tirta Sport*” yang ditulis untuk memenuhi salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana olahraga.

Peran, dukungan, dan arahan dari berbagai pihak tidak dapat dipisahkan dari penyelesaian tugas akhir skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., AIFO., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta atas kesempatan dan sumber daya yang diberikan kepada penulis selama penulis menempuh studi sarjana di Universitas Negeri Yogyakarta
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta, Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, M.Or., yang sudah membantu memberikan persetujuan penyelesaian tugas akhir skripsi.
3. Prof. Dr. Sigit Nugroho, M.Or., selaku Dosen Pembimbing dan Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan yang sudah dengan sabar membimbing, memberikan arahan, dan menyalurkan ilmu kepada penulis selama penyusunan tugas akhir skripsi.
4. Prof. dr. Novita Intan Arovah MPH., Ph.D., sebagai pembimbing akademik yang sudah membimbing selama penulis kuliah.
5. Penguji utama, Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or., dan sekretaris sidang skripsi, Dr. Abiyyu Amajid, M.Or., yang telah memberikan bimbingan dan koreksi terhadap tugas akhir skripsi.
6. Manajer Tirta Sport, Koh Ahin, yang telah membantu penelitian tugas akhir skripsi penulis.
7. Seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan namanya yang telah membantu kelancaran penyusunan skripsi.

Semoga bantuan yang diberikan bermanfaat dan Allah SWT memberikan imbalan yang setimpal. Semoga Tugas Akhir Skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan

Yogyakarta, Februari 2025  
Penulis,

Yoantika Listya Maharani  
NIM. 18603144001

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK.....</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</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>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>8</b>
A. Deskripsi Teori .....	8
1. Pemahaman.....	8
2. Latihan.....	11
3. Latihan Beban .....	12
4. Metode <i>Set System</i> .....	14
5. <i>Member Fitness</i> .....	15
6. Kebugaran Jasmani .....	18
7. Tirta Sport.....	24
B. Hasil Penelitian yang Relevan.....	25

C. Kerangka Pikir.....	30
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>34</b>
A. Jenis Penelitian.....	34
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	35
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	35
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	38
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	38
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	42
G. Teknik Analisis Data.....	47
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>49</b>
A. Hasil Penelitian.....	49
B. Pembahasan Penelitian.....	64
C. Keterbatasan Penelitian.....	68
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>69</b>
A. Simpulan.....	69
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	69
C. Saran.....	70
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>71</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>74</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
<b>Tabel 1.</b> Populasi Penelitian .....	35
<b>Tabel 2.</b> Sampel Penelitian.....	37
<b>Tabel 3.</b> Kisi-Kisi Kuesioner Tingkat Pemahaman Metode Latihan <i>Set System</i> pada <i>Member Fitness</i> Tirta Sport .....	39
<b>Tabel 4.</b> Kisi-Kisi Kuesioner Tingkat Pemahaman Metode Latihan <i>Set System</i> pada <i>Member Fitness</i> Tirta Sport setelah Uji Validitas ....	44
<b>Tabel 5.</b> Kategori Tingkat Pemahaman .....	47
<b>Tabel 6.</b> Deskripsi Statistik Tingkat Pemahaman Metode Latihan <i>Set System</i> pada <i>Member Fitness</i> Tirta Sport.....	49
<b>Tabel 7.</b> Kategori Tingkat Pemahaman Metode Latihan <i>Set System</i> pada <i>Member Fitness</i> Tirta Sport .....	50
<b>Tabel 8.</b> Deskripsi Statistik Tingkat Pemahaman Faktor Latihan Beban .....	52
<b>Tabel 9.</b> Kategori Tingkat Pemahaman Faktor Latihan Beban .....	52
<b>Tabel 10.</b> Deskripsi Statistik Tingkat Pemahaman Faktor Metode Latihan ....	54
<b>Tabel 11.</b> Kategori Tingkat Pemahaman Faktor Metode Latihan .....	54
<b>Tabel 12.</b> Deskripsi Statistik Tingkat Pemahaman Faktor <i>Set System</i> .....	56
<b>Tabel 13.</b> Kategori Tingkat Pemahaman Faktor Set System .....	56
<b>Tabel 14.</b> Deskripsi Statistik Tingkat Pemahaman Faktor Kebuaran Jasmani.....	58
<b>Tabel 15.</b> Kategori Tingkat Pemahaman Faktor Kebugaran Jasmani .....	58
<b>Tabel 16.</b> Deskripsi Statistik Tingkat Pemahaman Faktor Daya Tahan Otot...	60
<b>Tabel 17.</b> Kategori Tingkat Pemahaman Faktor Daya Tahan Otot .....	60
<b>Tabel 18.</b> Deskripsi Statistik Tingkat Pemahaman Faktor <i>Set System</i> dan Daya Tahan Otot.....	62
<b>Tabel 19.</b> Kategori Tingkat Pemahaman Faktor Set System dan Daya Tahan otot.....	62

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
<b>Gambar 1.</b> Kerangka Pikir .....	33
<b>Gambar 2.</b> Diagram Lingkaran Tingkat Pemahaman Metode Latihan <i>Set System</i> pada <i>Member Fitness Tirta sport</i> .....	50
<b>Gambar 3.</b> Diagram Lingkaran Tingkat Pemahaman Faktor Latihan Beban .....	53
<b>Gambar 4.</b> Diagram Lingkaran Tingkat Pemahaman Faktor Metode Latihan.....	54
<b>Gambar 5.</b> Diagram Lingkaran Tingkat Pemahaman Faktor <i>Set System</i> .....	56
<b>Gambar 6.</b> Diagram Lingkaran Tingkat Pemahaman Faktor Kebugaran Jasmani.....	59
<b>Gambar 7.</b> Diagram Lingkaran Tingkat Pemahaman Faktor Daya Tahan Otot.....	61
<b>Gambar 8.</b> Diagram Lingkaran Tingkat Pemahaman Faktor <i>Set System</i> dan Daya Tahan Otot.....	63

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
<b>Lampiran 1.</b> Angket Penelitian sebelum Uji Validitas .....	75
<b>Lampiran 2.</b> Hasil Data Uji Validitas .....	79
<b>Lampiran 3.</b> Uji Validitas .....	80
<b>Lampiran 4.</b> Uji Reabilitas.....	81
<b>Lampiran 5.</b> Tabel Product Moment .....	83
<b>Lampiran 6.</b> Angket Penelitian setelah Uji Validitas .....	84
<b>Lampiran 7.</b> Data Hasil Penelitian .....	87
<b>Lampiran 8.</b> Hasil Kategori Faktor Latihan Beban.....	88
<b>Lampiran 9.</b> Hasil Uji Kategori Faktor Metode Latihan.....	89
<b>Lampiran 10.</b> Hasil Uji Kategori Faktor Set System .....	90
<b>Lampiran 11.</b> Hasil Uji Kategori Faktor Kebugaran Jasmani .....	91
<b>Lampiran 12.</b> Hasil Kategori Daya Tahan Otot .....	92
<b>Lampiran 13.</b> Hasil Uji Kategori Faktor Set System dan Daya Tahan Otot...	93
<b>Lampiran 14.</b> Dokumentasi Penelitian .....	94

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Pada saat ini masyarakat dari segala usia semakin banyak yang menjadikan olahraga sebagai gaya hidup demi menjaga tubuh agar tetap bugar dan sehat. Semakin berkembangnya olahraga, olahraga bukan hanya dapat dilakukan oleh orang tertentu tapi siapapun dapat melakukannya dan dapat dilakukan dimanapun dan kapanpun. Olahraga adalah salah satu cara yang aman untuk meningkatkan kesehatan fisik. Bagi orang yang terlalu sibuk untuk mengatur waktu dan berolahraga, latihan beban adalah metode yang bagus untuk menjaga bugar secara fisik (Abdulloh & Sudijandoko, 2021).

Olahraga prestasi, olahraga pendidikan, dan olahraga rekreasi merupakan tiga jenis kategori olahraga. Masing-masing kelompok olahraga tersebut mempunyai tujuan dan jangkauannya masing-masing, seperti olahraga rekreasi yang menyasar atau memiliki khalayak yang lebih luas. Pada olahraga rekreasi berkaitan untuk mengisi waktu luang selepas melakukan pekerjaan ataupun kegiatan yang lainnya. Olahraga rekreasi dapat dijumpai di taman kota yang difasilitasi dengan berbagai macam lapangan atau fasilitas olahraga tertentu yang dapat digunakan oleh masyarakat umum.

Contoh lain seperti *fitness center*, sebagaimana dapat digunakan oleh masyarakat umum dengan berbagai tujuan seperti mengisi waktu luang, berlatih, dan hal lainnya. Menurut Ilham & Rifki (2020) mengatakan, “Untuk mendapatkan bentuk tubuh dan kebugaran yang baik, maka sebaiknya dengan melakukan latihan dengan cara baik, benar, terukur dan teratur”. *Fitness* merupakan olahraga yang banya dicari dan telah menjelma menjadi gaya hidup (Abdulloh & Sudijandoko, 2021). Sebagaimana yang diketahui *fitness center* atau pusat kebugaran atau bisa disebut *gym* menjadi salah satu sarana bagi masyarakat untuk menciptakan tubuh yang sehat dan bugar.

Menurut Muttaqin, Ifwandi & Jafar (2016) mengatakan,

Selain memperoleh manfaat kesehatan, pusat kebugaran merupakan tempat yang nyaman untuk bersosialisasi, dapat berkenalan dengan orang-orang baru, termasuk lawan jenis, atau janji Bersama teman-teman, pergi hangout setelah olahraga ke lokasi yang biasanya dekat dari pusat kebugaran.

Dimana terdapat alat-alat yang dapat digunakan untuk menghasilkan tubuh yang diidam-idamkan layaknya seorang atlet olahraga. Pusat kebugaran bukan hanya diperuntukan bagi atlet saja yang bertujuan untuk meningkatkan fisik agar tercapainya kualitas dalam pertandingan atau permainan sehingga mendapatkan sebuah prestasi yang diinginkan. Tetapi pusat kebugaran atau *gym* dapat digunakan oleh masyarakat umum dengan tujuannya masing-masing yang ingin dicapai.

Latihan beban dilakukan untuk menyeimbangkan aktivitas yang tidak berubah, seperti berolahraga untuk membentk otot, menguatkan tubuh, dan memberikan tubuh istirahat dari pekerjaan dan aktivitas-aktivitas yang membosankan (Abdulloh & Sudijandoko, 2021). Untuk dapat masuk kedalam *gym* terdapat *membership* atau bisa latihan sekali masuk dan untuk harga tergantung dengan kebijakan dari pusat kebugaran atau *gym* nya. Ketika telah menjadi *membership* terdapat kebijakan lain yang ingin dipilih oleh *member* yaitu *membership* dengan melakukan latihan mandiri saja atau menggunakan *personal trainer* (PT) untuk membantu dalam program latihan sehingga tujuan yang diinginkan tercapai. *Member* menjadi hal yang sangat dicari oleh setiap pusat kebugaran dan semua hal itu berkaitan dengan keuntungan yang akan didapatkan oleh pusat kebugaran atau *gym*.

Kenyamanan bagi *member* menjadi hal yang paling utama untuk dicapai agar *member* tersebut terus berlatih di pusat kebugaran atau *gym*. Dalam hal ini yaitu berkaitan dengan kelengkapan alat, kebersihan, kemahiran *personal trainer* dalam memberikan program, dan lain-lain. Berbagai macam alat yang ada di *gym* atau pusat kebugaran seperti *treadmill*, sepeda statis, *dumbell*, *barbell*, *plate*, *stick barbell*, mesin *gym*, dan lain-lain. Semua alat tersebut merupakan fasilitas yang terdapat di dalam pusat kebugaran atau *gym* dengan fungsi kegunaan masing-masing.

Dalam hal ini perlu diperhatikan bagi para *member* terkait pemahaman bagaimana menggunakan alat *gym*, sehingga tujuan dari latihan yang ingin dicapai dapat diraih. Dengan memahami penggunaan alat *gym* akan membantu untuk melakukan latihan dengan aman, nyaman, dan hasil yang baik. Setelah pemahaman tersebut dapat dilakukan hal yang harus dipahami berkaitan dengan program latihan yang akan dituju dan diaplikasikan ketika akan memulai latihan *gym*. Program latihan berkaitan dengan tujuan latihan, contohnya seperti program penambahan massa otot dengan mengatur intensitas latihan, metode latihannya, repetisi, *set*, beban latihan, dan lain-lain. Program olahraga merupakan seperangkat pedoman untuk melakukan aktivitas fisik dengan kemampuan terbaik agar memberikan pengaruh yang menguntungkan bagi tubuh (Abdulloh & Sudijandoko, 2021).

Hal ini menjadi titik awal dalam mencapai tujuan latihan yang ingin dicapai dengan baik. Pemahaman terkait program latihan menjadi hal yang penting bagi member untuk membantu kelancaran dari latihan yang dilakukan. Dari berbagai komponen yang terdapat pada satu program latihan terdapat metode latihan. Metode latihan merupakan komponen dari program latihan yang penting dan pada metode latihan ini terdapat berbagai macam metode latihan seperti metode *set system*, *compound set*, *pyramid set*, *drop set*, *circuit set*, dan lain-lain.

Ketika metode latihan ini diterapkan akan memberikan dampak yang baik terkait tujuan latihan. Dengan melakukan latihan dan menerapkan metode latihan akan memberikan efek yang baik dalam peningkatan komponen fisik. Pada metode latihan untuk latihan beban yang dilakukan di pusat kebugaran salah satu metode

yang diterapkan adalah menggunakan metode *set system*. Metode latihan ini memfokuskan pada satu bentuk gerakan atau satu varian latihan hingga satu gerakan latihan tersebut selesai dilakukan.

Salah satu metode latihan adalah metode *set system* yang *set* dan repetisi dapat ditentukan atau sesuai dengan keinginan dari member yang melakukan latihan. Menurut Nirwandi, Yaslindo & Firdaus (2018) mengatakan, “Sistem *set* banyak digunakan dalam metode latihan pembentukan dan peningkatan kondisi fisik atlet”. Komponen fisik yaitu berkaitan dengan kemampuan tubuh manusia dalam melakukan aktifitas fisik. Komponen fisik meliputi hal-hal seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, daya tahan otot, dan daya tahan kardiorespirasi.

Dengan metode latihan yang telah ditentukan untuk diterapkan dalam latihan akan mempengaruhi komponen fisik. Berdasarkan studi pendahuluan dengan melakukan observasi di tirta sport pada *member*, terdapat beberapa *member* ketika melakukan latihan terlihat tidak menguasai alat *gym* nya dan kurang tepatnya penerapan program metode latihan seperti waktu istirahat yang panjang antar *set*, jumlah *set* dan repetisi tidak sesuai dengan tujuan latihan. Oleh karna tu, penulis ingin melakukan penelitian yang berkaitan dengan hal tersebut, dengan judul “tingkat pemahaman metode latihan *set system* pada *member fitness* Tirta Sport.”

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, berikut beberapa masalah yang diidentifikasi:

1. Kurangnya pemahaman *member* terkait metode latihan yang akan digunakan dalam tercapainya tujuan latihan.
2. Metode latihan dapat memberikan efek pada peningkatan dari komponen fisik ketika melakukan latihan.
3. Belum diketahui tingkat pemahaman pada *member fitness* Tirta Sport terkait metode latihan *set system*.

## **C. Batasan Masalah**

Setelah identifikasi masalah di atas, masalah harus dibatasi untuk mencegah pembahasan yang tidak akurat atau menyimpang dan untuk menghubungkan dengan tujuan penelitian. Permasalahannya dibatasi pada tingkat pemahaman metode latihan *set system* pada *member fitness* Tirta Sport.

## **D. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah yang didapatkan dari identifikasi masalah, dan batasan masalah adalah bagaimana tingkat pemahaman metode latihan *set system* pada *member fitness* Tirta Sport?

## **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat pemahaman metode latihan *set system* pada *member fitness* Tirta Sport.

## **F. Manfaat Penelitian**

Berikut beberapa manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian yang dilakukan:

### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan memberikan informasi terkait tingkat pemahaman metode latihan *set system* pada *member fitness* Tirta Sport dan dapat dijadikan sebagai sumber informasi untuk penelitian tambahan selanjutnya.

### 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi pengelola, dapat menjadi informasi tambahan terkait tingkat pemahaman *member* yang ada di Tirta Sport.
- b. Bagi *member*, akan menambah wawasan yang berkaitan metode latihan dan efek dari metode latihan yang dilakukannya, salah satunya metode latihan *set system*.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Pemahaman**

Menurut Sudaryono (2012: 44) menjelaskan, “Pemahaman adalah kemampuan seseorang untuk menangkap makna dan arti dari materi yang dipelajari, yang dinyatakan dengan menguraikan isi pokok dari suatu bacaan atau mengubah data yang disajikan dalam bentuk tertentu ke bentuk yang lain”. Menurut Sudijono (2011: 50) mengatakan “Pemahaman adalah kemampuan seseorang untuk mengerti atau memahami sesuatu setelah diketahui dan diingat”. Sehingga dengan kata lain, memahami adalah mengetahui tentang sesuatu dan dapat melihatnya dari berbagai sudut.

Hal ini memperjelas bahwa pemahaman lebih dari mengetahui, tetapi juga melibatkan penerapan dan penggunaan yang telah dipelajari. Kemampuan untuk memahami atau menjelaskan sesuatu disebut pemahaman. Apabila seseorang dapat mengungkapkan secara tuntas materi yang telah dipelajarinya dengan istilah sendiri dengan tetap berpegang pada konsep-konsep yang sudah ada sebelumnya, maka ia dianggap telah paham. Dan lebih baik apabila dapat memberikan contoh dari apa yang dipelajari dengan masalah-masalah yang ada di sekitar..

Pemahaman merupakan suatu proses, perbuatan, dan cara untuk mengerti dan mengetahui sesuatu yang sudah dijelaskan oleh sumber informasi yang bisa didapatkan dari berbagai sumber. Pemahaman dapat dikatakan sebagai pola pikir seseorang tidak hanya menghafal suatu materi, tetap dapat menangkap arti dari apa yang dipelajari. Setelah itu, Kemudian dapat menghubungkan apa yang telah dipelajari dengan kehidupan.

Pemahaman dapat digunakan untuk menggambarkan bagaimana kemampuan seseorang dalam mempertahankan, menerangkan, memperluas, membuat kesimpulan, memberi contoh, menuliskan Kembali, dan memperkirakan. Dari penjelasan ini membawa pada kesimpulan bahwa, pemahaman adalah kemampuan individu dalam menyerap dan menangkap pengetahuan sehingga dapat dipertahankan dan digunakan.

Ada sejumlah alasan mengapa tingkat pemahaman setiap orang berbeda-beda. Pemahaman dipengaruhi oleh faktor-faktor berikut:

a. Faktor Internal

1) Usia

Seseorang yang sudah memasuki usia lanjut maka kemampuan untuk mengingat sesuatu akan berkurang.

2) Pengalaman

Semakin banyak pengalaman seseorang maka semakin besar pemahaman yang dimiliki.

### 3) Intelegensi

Intelegensi merupakan kemampuan untuk belajar dan berpikir, sehingga menjadi modal untuk berpikir dan mengelola informasi yang didapat.

## b. Faktor Eksternal

### 1) Pendidikan

Kegiatan dalam proses belajar dapat mengembangkan dan meningkatkan pemahaman seseorang, sehingga semakin tinggi Pendidikan seseorang maka semakin tinggi tingkat pemahaman yang didapat.

### 2) Pekerjaan

Pekerjaan dapat mempengaruhi tingkat pemahaman seseorang, karena pekerjaan mengharuskan seseorang berinteraksi dengan orang lain dan sosial budaya yang baru, sehingga dapat mempengaruhi tingkat pemahaman.

### 3) Sosial budaya dan Ekonomi

Sosial budaya dapat mempengaruhi tingkat pemahaman seseorang karena mendapatkan sesuatu kebudayaan dari orang lain.

Status ekonomi seseorang dapat mempengaruhi tingkat pemahaman seseorang dari fasilitas yang didapat untuk menunjang kegiatan tertentu.

#### 4) Lingkungan

Lingkungan dapat mempengaruhi tingkat pemahaman seseorang karena seseorang dapat mempelajari hal baik dan hal buruk dari lingkungan, sehingga mempengaruhi dalam cara berpikir.

## 2. Latihan

Latihan adalah suatu metode yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas prestasi. Menurut Sukadiyanto, (2010: 1), menyatakan “latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional tubuh, dan kualitas psikis anak latih”.

Kata “latihan” berasal dari “*practice*”, yang mengacu pada latihan yang meningkatkan kemampuan (*proficiency*) atletik dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan olahraga. Tujuan latihan adalah untuk membantu seseorang menjadi mahir dalam keterampilan gerak suatu olahraga dengan menggunakan peralatan bantu. Selain itu, istilah “latihan” berasal dari fase latihan, yang merupakan komponen proses pelatihan. Ini menyiratkan bahwa pelatihan tertentu harus menjadi bagian dari prosedur pelatihan apa pun yang berasal dari kata latihan.

Menurut Sukadiyanto (2010: 5) mengatakan bahwa, “Perangkat utama dalam proses latihan harian adalah untuk meningkatkan kualitas fungsi system organ tubuh manusia, sehingga dapat memudahkan olahragawan dalam menyempurnakan geraknya”.

*Exercises* adalah materi latihan yang dibuat dan disusun oleh pelatih untuk satu sesi latihan. Pelatihan adalah prosedur metadis yang melibatkan peningkatan beban pada organ tubuhh untuk meningkatkan kualitas kerjanya. Jumlah pelatihan disesuaikan dengan kebutuhn individu serta tuntutan olahraga.

### **3. Latihan Beban**

Menurut Chan (2012) menjelaskan bahwa, “Latihan beban akan menunjukkan gambaran tentang hal yang berkaitan dengan karakteristik dari kontraksi otot pada tubuh dan kontraksi otot terjadi karena otot memanjang, memendek atau tetap sama seperti tidak berkontraksi”. Latihan beban melibatkan beban internal dan eksternal, yaitu beban berat sendiri dan beban dari luar.

Beban yang dimaksudkan yaitu beban yang berkaitan dalam upaya peningkatan massa otot tubuh atau bertambahnya jaringan otot disebabkan latihan yang dilakukan dari beban yang diberikan.

Beban dapat berasal dari beban tubuh sendiri maupun beban tambahan dari luar berupa beban *dumbbell*, *barbell*, mesin *gym*, dan lain-lain. Penambahan beban disesuaikan dengan kemampuan tubuh dalam melakukan latihan, agar tidak mengalami cedera ketika melakukan latihan.

Dibutuhkan perencanaan yang matang untuk melakukan latihan berkualitas tinggi agar dapat melihat hasil latihan yang sesuai dari tujuan yang ingin dicapai. Menurut Ilham & Rifki (2020) mengatakan, “Program latihan merupakan pedoman yang telah disusun untuk berlatih dalam jangka waktu yang sudah ditetapkan dan mencapai tujuan tertentu”. Dalam mengatur rencana latihan hal yang harus dilakukan yaitu menentukan metode dalam latihan beban yaitu berupa arah latihan yang akan dilakukan sehingga hasil dapat dirasakan. Arah latihan yang dimaksud yaitu jumlah gerakan dalam latihan berupa gerakan yang berkaitan dalam meningkatkan massa otot atau kekuatan otot dari salah satu atau semua otot yang ada pada tubuh manusia. Arah latihan yang akan dilakukan untuk mencapai tujuan latihan yang diinginkan ditentukan juga oleh repetisi dan set, serta intensitas latihan.

Metode latihan beban merupakan Langkah yang harus diamati sebelum melakukan latihan beban, hal ini dikarenakan metode latihan beban akan sangat berpengaruh terhadap tujuan latihan yang ingin dicapai oleh member di *fitness center*.

Berdasarkan prinsip, latihan yang telah sesuai dan takaran latihan yang sesuai diharapkan memberikan hasil secara maksimal dan tercapainya tujuan latihan yang diinginkan (Ilham & Rifki, 2020). Metode *set system*, *super set*, *compound set*, *pyramid set*, *drop set*, *circuit set* merupakan beberapa jenis metode latihan.

#### 4. Metode *Set System*

Metode latihan *set system* merupakan metode latihan yang sering dilakukan oleh *member* di *fitness center*. Menurut Chan (2012) menjelaskan, “Sistem set adalah latihan beban dengan melakukan beberapa repetisi dari suatu bentuk latihan, diselingi dengan istirahat pada setiap setnya”. Dari sudut pandang lain tentang metode *set system* adalah metode yang melakukan bentuk latihan beberapa kali, istirahat, dan kemudian melanjutkan pengulangan (Yudiana, Subardjah & Juliantine, 2019). Metode latihan *set system* adalah teknik latihan yang melibatkan penerapan beban tertentu pada sekelompok otot dalam serangkaian set dan pengulangan, diikuti dengan istirahat setelah setiap set selesai, sebelum melanjutkan ke kelompok otot berikutnya (Wibowo, 2018).

Berdasarkan pendapat ahli mengenai metode latihan *set system*, dapat diartikan metode latihan *set system* merupakan metode yang penerapannya saat latihan beban melakukan gerakan latihan pada salah satu otot dengan dibatasi oleh *set* dan repetisi,

terdapat juga waktu istirahat diantara *set* nya agar dapat melakukan gerakan latihan lagi hingga selesai *set* yang dituju. Setelah menyelesaikan *set* pada satu bentuk gerakan yang ditujukan pada otot tertentu dapat dilanjutkan ke gerakan latihan yang lainnya hingga selesai satu sesi latihan.

Metode *set system* juga merupakan metode latihan yang dapat dilakukan oleh siapa pun dari yang baru memulai melakukan latihan beban hingga para atlet yang telah melakukan latihan beban yang lama. *Set system* ini juga menjadi metode latihan yang muda untuk dilakukan. Penentuan repetisi dan *set* berdasarkan beban yang dilakukan baik beban luar atau beban dalam, dan juga berdasarkan tujuan latihan yang ingin dicapai seperti hipertrofi otot, daya tahan otot, dan kekuatan otot.

##### **5. *Member Fitness***

Awal mulanya *gym* merupakan tempat untuk latihan yang diperuntukkan kalangan binaragawan saja. Dimana pelanggan *gym*, pada masa awal terbentuknya sangat terbatas. Pada tahun 1977, sebuah pusat kebugran didirikan dan salah satu orang pertama yang mendirikan adalah Joe Gold dari California, AS (Hidayah & Sugiarto, 2013). Seiring berjalannya waktu terdapat perkembangan dalam akses yang dapat menggunakan fasilitas *gym* untuk berlatih yaitu *gym* diperuntukkan untuk masyarakat umum.

Ketika tahun 1980-an, fasilitas kebugaran semakin dikenal, karena semakin banyak bisnis yang menyediakan pusat kebugaran untuk staf mereka (Hidayah & Sugiarto, 2013). Pada tahun 1990, pusat kebugaran tidak lagi digunakan untuk para binaragawan, masyarakat umum menjadi sasaran pengelola pusat kebugaran (Hidayah & Sugiarto, 2013). *Member fitness* merupakan masyarakat yang menjadi anggota di *fitness center* dengan melakukan berbagai langkah yang bersifat administrasi untuk menjadi anggota di *fitness center* dan dapat melakukan latihan di *fitness* tersebut.

Guna menjawab kebutuhan masyarakat, pusat-pusat kebugaran kini dibuka dengan cepat di Indonesia karena rumitnya permasalahan hidup dan kesehatan saat ini. Meningkatnya kebugaran masyarakat, membantu pemerintah dan masyarakat mencapai kebugaran secara menyeluruh, mengembangkan kebugaran pada seluruh lapisan masyarakat, serta memproduksi dan menyediakan instruktur kebugaran yang berkualitas bagi masyarakat untuk digunakan dalam program binaraga, penurunan berat badan, dan kebugaran, serta program khusus individu dengan penyakit tertentu, lansia, ibu hamil, rekreasi, pengembangan bisnis dan properti, layanan kebugaran dan pengembang pemasaran profesional, serta industri olahraga merupakan tujuan utama berdirinya pusat kebugaran di Indonesia..

Karakteristik *member fitness* dibagi kedalam beberapa kategori. Yang pertama adalah usia, menurut usia *member fitness* berkisar antara usia 18 tahun sampai 56 tahun. Bahkan usia lebih dari 56 tahun masih dapat dijumpai menjadi anggota *member*. Usia terbanyak *member* yaitu usia 15–25 tahun dan 31 – 40 tahun (usia remaja dan dewasa). Jenis kelamin di urutan kedua. Wanita lebih mungkin menjadi member di pusat kebugaran dibandingkan pria, karena alasan menurunkan berat badan, menjaga bentuk tubuh, dan menjaga kebugaran tubuh. Oleh karena itu wanita merupakan jumlah member yang lebih besar dibandingkan pria..

Pekerjaan berada di urutan ketiga. *Member* kebugaran mayoritas adalah pelajar, ibu rumah tangga, pegawai negeri, dan pejerja swasta, yang program latihan dapat disesuaikan untuk mengakomodasi waktu luar *member*. Pilihan jenis program berada di urutan keempat. Secara umum, program yang banyak dipilih *member* wanita berfokus menurunkan berat badan dan *member* laki-laki berfokus membantu hipertrofi otot, selain program dari fasilitas kebugaran lainnya. Frekuensi pelatihan adalah yang kelima. Latihan para *member* rata-rata dilakukan tiga kali seminggu. Hal ini selaras dengan waktu senggang *member* kebugaran dan program pelatihan aktivitas fisik (Hidayah & Sugiarto, 2013).

## 6. Kebugaran Jasmani

### a. Hakikat Kebugaran Jasmani

Kesegaran jasmani adalah cerminan dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas fisik ketika kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Bafirman & Wahyuri, 2019: 216). Kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari tanpa merasa lelah dan melakukan aktivitas fisik lainnya disebut kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani meliputi tiga kebugaran yaitu kebugaran struktur organ tubuh (*anatomical fitness*), kesegaran fungsi-fungsi organ tubuh (*physiological fitness*) dan kesegaran psikhis (*psychological fitness*) (Bafirman & Wahyuri, 2019: 214). Ketiga bentuk kebugaran ini dapat dipahami sebagai upaya untuk melakukan aktivitas sehari-hari sebaik mungkin tanpa mengganggu kondisi fisik secara serius. Akan sangat mempengaruhi ketika kondisi dari tubuh tidak pada kesegaran atau kebugaran yang baik sehingga akan mengganggu aktivitas yang akan dijalankan. Oleh karena itu, sangat penting untuk melatih tubuh agar tetap segar dan dapat melakukan aktivitas sebanyak mungkin tanpa mengalami masalah seperti kelelahan yang ekstrim.

Dan pada setiap komponen pada kebugaran tersebut dapat dijelaskan secara lebih mendalam terkait maksud dari ketiga hal diatas. Sebagaimana dijelaskan oleh Bafirman & Wahyuri (2019: 215) bahwa,

Kebugaran struktur organ-organ tubuh untuk melakukan kegiatan, jika memenuhi persyaratan kelengkapan anggota tubuh yang diperlukan untuk melakukan sesuatu kegiatan, kebugaran fungsi organ-organ tubuh apabila dapat melakukan pekerjaan dengan efisien, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan pulih dengan cepat, kebugaran psikis adalah memiliki kestabilan emosi, jika melakukan suatu kegiatan mempunyai sifat-sifat mental yang diperlukan, contohnya kemauan yang besar dan memungkinkan mengatasi rasa yang tidak menyenangkan dan sebagainya.

Dari penjelasan diatas terkait tujuan dari kebugaran struktur organ tubuh, kebugaran fisik, dan kebugaran psikis yang sangat penting untuk dipahami bahwa setiap hal tersebut sangat penting untuk ditingkatkan agar dalam beraktivitas sehari-hari dapat berjalan secara maksimal.

b. Komponen Kebugaran Jasmani

Komponen kebugaran yang pertama adalah komponen fisik atau komponen kebugaran. Komponen fisik berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik, terdiri dari daya tahan kardiorespirasi, daya tahan otot, kekuatan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, daya ledak, dan lainnya. Berkaitan dengan komponen fisik yang banyak dapat diketahui berdasarkan dua hal atau berhubungan dengan kesehatan dan keterampilan.

Sebagaimana dijelaskan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan berkaitan dengan daya tahan kardiovaskular, kekuatan dan daya tahan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh, sedangkan kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan motorik berkaitan dengan kelincahan, keseimbangan, koordinasi, waktu reaksi, kecepatan dan ketepatan (Bafirman & Wahyuri, 2019: 220).

Komponen yang kedua adalah komponen yang terkait dengan kesehatan, dengan tujuan utama dari latihan fisik yang dilakukan adalah kebugaran jasmani. Sedangkan komponen yang terkait dengan keterampilan motoric memiliki tujuan pembentukan kondisi fisik utama dari latihan fisik yang dilakukan untuk meningkatkan prestasi (Bafirman & Wahyuri, 2019: 221). Kemampuan fisik meliputi dua komponen yaitu kesegaran jasmani dan kesegaran gerak. Kesegaran jasmani terdiri dari kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung paru, dan fleksibilitas. Komponen gerak terdiri dari kecepatan, koordinasi, agilitas, daya ledak otot, dan keseimbangan (Subarjah, 2013). Komponen kondisi fisik terdiri dari daya tahan kardiorespirasi, daya tahan otot, kelentukan, komposisi tubuh, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kecepatan reaksi dan koordinasi (Adhi, Sugiharto & Soenyoto, 2017).

Berdasarkan penjelasan tujuan dari komponen-komponen sebelumnya, komponen-komponen yang berkaitan dengan kesehatan dan keterampilan sangat bermanfaat bagi kebugaran dan prestasi masyarakat umum yang biasanya diperuntukkan bagi para atlet. Namun masyarakat umum juga dapat mempelajari keterampilan terkait kebugaran agar memiliki kualitas gerak yang tinggi saat melakukan tugas sehari-hari.

c. Daya Tahan Otot

Daya tahan otot merupakan salah satu komponen fisik yang menjadi kemampuan yang sangat penting untuk ditingkatkan yaitu berkaitan dengan melakukan aktivitas fisik dalam keseharian. Daya tahan otot ditunjukkan dengan mengangkat barang dan menahan beban dalam waktu yang cukup lama, seperti membawa tas yang berat dalam waktu yang lama. Menurut Nasrulloh (2012) mengatakan, “Daya tahan otot diperlukan untuk mempertahankan kegiatan yang sifatnya didominasi oleh penggunaan otot atau sekelompok otot”.

Daya tahan otot merupakan kemampuan sekelompok otot melakukan aktivitas dengan jangka waktu yang lama (Winarni, 2015). Daya tahan otot dapat dibagi menjadi daya tahan otot tubuh bagian atas dan bawah. Pada otot tubuh bagian atas terdiri dari otot lengan hingga bahu, otot punggung, dan otot dada.

Pada tubuh bagian bawah yaitu otot tungkai yang cakupannya dari otot tungkai atas yaitu *quadriceps*, *hamstrings*, dan *gluteus*, pada tungkai bawah yaitu otot *calves*.

Daya tahan otot adalah kemampuan kelompok otot dalam berkontraksi secara berulang-ulang selama periode waktu tertentu yang alam sehingga menyebabkan kelelahan otot atau kemampuan otot untuk mempertahankan kontraksi secara maksimal dalam waktu yang lama (Nasrulloh, Apriyanto & Prasetyo, 2021: 129). Daya tahan otot adalah kemampuan atau kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang berulang-ulang terhadap suatu beban dalam jangka waktu tertentu (Bafirman & Wahyuri, 2019: 221). Berdasarkan sudut pandang di atas daya tahan otot dapat didefinisikan sebagai kemampuan suatu kelompok otot untuk melakukan kontraksi terus-menerus hingga lelah atau tidak mampu berkontraksi secara maksimal terhadap beban yang diterima otot dalam jangka waktu lama..

Kemampuan daya tahan otot ditentukan oleh jumlah pengulangan yang bisa dilakukan melawan resistensi submaksimal atau seberapa lama kontraksi yang diberikan dapat dipertahankan (Nasrulloh et al., 2021: 131). Pengulangan pada gerakan yang dilakukan dalam satu *set* yang memaksimalkan kontraksi otot sehingga otot mengalami batas maksimal dalam menahan beban pada pengulangan akhir.

Pada menentukan program latihan yang bertujuan untuk melatih daya tahan otot harus melihat frekuensi, intensitas, dan pembebanan dalam satu sesi latihan. Secara umum, saat membuat program olahraga penting memahami dosis olahraga yang mencakup frekuensi, intensitas, waktu, dan jenis olahraga (Nasrulloh et al., 2021: 145).

Saat melakukan latihan beban untuk meningkatkan daya tahan otot disarankan 12 hingga 20 repetisi, dan saat melakukan latihan beban untuk meningkatkan daya tahan otot disarankan dua hingga tiga set (Nasrulloh et al., 2021: 144). Pada latihan yang bertujuan melatih daya tahan harus melihat pembebanan yaitu beban yang diterima otot untuk bekerja dalam hal ini dapat menggunakan satu repetisi maksimal, persentase yang digunakan yaitu berkisar 50-60% dari satu repetisi maksimal sehingga tujuan latihan dapat dicapai dan tidak terjadi pemaksaan dalam pembebanan yang menyebabkan cedera dalam latihan.

Tingkat daya tahan otot yang tinggi pada bagian tubuh tidak selalu menunjukkan kesamaan pada bagian lain, sehingga tidak ada uji daya tahan otot tunggal yang memberikan penilaian yang baik terhadap keseluruhan daya tahan tubuh (Nasrulloh et al., 2021: 144). Setiap bagian tubuh yang terdapat pada anatomi manusia memiliki bagian ototnya masing-masing dan kemampuan daya tahannya juga berbeda

sehingga dalam mengetahui kemampuan daya tahan otot harus mengujinya secara masing-masing. Seperti daya tahan otot ekstremitas atas menggunakan *biceps curl* pada otot *biceps*, otot perut menggunakan *sit up*, dan lain-lain. Sama halnya dengan ekstremitas bawah memiliki tes yang berbeda disetiap bagian ototnya.

## 7. Tirta Sport

Tirta Sport merupakan pusat kebugaran yang beralamat di Jalan Nawataman, Podomoro, Kec. Pringsewu, Kab. Pringsewu, Provinsi Lampung, kode pos 35373. Tirta Sport menjadi pusat kebugaran yang memberikan fasilitas *gym* cukup lengkap dan menjadi sarana bagi masyarakat yang berada di Kabupaten Pringsewu dan sekitarnya, jika ingin melakukan latihan beban. Pemilik dari tirta sport yaitu Koh Ahin. Tirta sport memiliki jumlah *member* yaitu kurang lebih 30 *member* yang dibagi menjadi dua kategori yaitu *member* privat dan umum.

*Member* privat merupakan *member* yang menggunakan *personal trainer* dalam setiap latihan beban yang dilakukan di Tirta Sport. Sedangkan *member* umum merupakan *member* yang tidak menggunakan *personal trainer* di Tirta Sport. Jam operasional kerja di Tirta Sport buka pada jam 9 pagi dan tutup jam 9 malam, dan buka setiap hari. Libur dari tirta sport ketika tanggal merah dan hari libur nasional.

Tirta Sport hanya memiliki satu *personal trainer* yaitu bernama Rudi. Di Tirta Sport memiliki kelas yang dapat diikuti oleh *member* maupun masyarakat yang lainnya yaitu kelas senam aerobik yang diadakan pada jam 4 sore hingga jam 6 sore setiap hari. Untuk harga member di Tirta Sport yaitu member privat 500 ribu rupiah dan member umum 100 ribu rupiah. Untuk mengikuti kelas senam aerobik membayar 10 ribu rupiah.

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

Berikut ini adalah temuan hasil penelitian yang relevan terkait dengan skripsi ini:

1. Rina Yuniana, Tomoliyus, BM Wara Kushartanti, Ahmad Nasrulloh, Kukuh Wahyudin Pratama, Maziah Mat Rosly, Manil Karakauki, Syed Kamaruzaman Syed Ali. (2023). The Effectiveness of the Weight Training Method and Rest Interval on VO2 max, Flexibility, Muscle Strength, Muscular Endurance, and Fat Percentage in Students. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas metode latihan beban dan interval istirahat, volume oksigen maksimum, persentase lemak, kekuatan otot, daya tahan otot, dan fleksibilitas pada siswa. Ini menggunakan desain kuasi-eksperimental dengan 40 mahasiswa sarjana laki-laki sebagai sampel dibagi menjadi 4 kelompok. Instrumen yang digunakan adalah Multistage Fitness Test (MFT), tes sit and reach, sit-up, push-up, dinamometer kaki dan punggung, serta komposisi tubuh scan karada Omron. Uji normalitas, uji homogenitas, dan uji kotak digunakan dalam prosedur analisis data.

Analisis multivariat kemudian digunakan untuk menguji hipotesis. (MANOVA) dengan 22 analisis faktorial. Hasil perhitungan Uji Multivariat menunjukkan semua golongan mengalami perbaikan p yang signifikan

2. Ari Dwi Riyatna, Berliana, Dikdik Zafar Sidik, Geraldi Novian. (2021). Kettlebell Exercise Using the Set System Method to Increase Strength Endurance of Shoulder Muscle in Female Wrestling Athletes. Dalam olahraga gulat, seorang atlet gulat membutuhkan kekuatan daya tahan di seluruh bagian tubuh, terutama otot bahu yang akan berfungsi sebagai titik awal untuk mengangkat dan membanting lawan. Namun sayangnya, atlet gulat wanita masih belum bisa melakukan itu, sehingga kesalahan sering terjadi. Untuk mendukung hal tersebut, diperlukan pelatihan dengan panduan yang tepat agar kemampuan meningkatkan kondisi fisik dapat tercapai secara efisien. Salah satu model olahraga yang saat ini sedang populer adalah model latihan kettlebell yang telah terbukti memiliki berbagai manfaat. Sehingga penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh model latihan kettlebell dengan metode set system terhadap peningkatan daya tahan kekuatan otot bahu atlet gulat wanita. Metode eksperimen dengan rancangan kelompok kontrol pretest-posttest acak digunakan dalam penelitian ini. Sampel penelitian ini adalah delapan atlet gulat wanita KBB yang dipilih menggunakan total sampling dari populasi, yang kemudian dibagi menjadi dua kelompok (eksperimen dan kontrol).

Instrumen yang digunakan adalah The Shoulder Endurance Test (SET) yang digunakan untuk mengukur daya tahan kekuatan otot bahu. Perlakuan berupa model latihan kettlebell dengan metode set system diberikan kepada kelompok eksperimen selama delapan minggu. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa model latihan kettlebell dengan metode set system berpengaruh signifikan terhadap peningkatan daya tahan kekuatan otot bahu atlet gulat wanita. Selain itu, model pelatihan kettlebell dengan metode set system memberikan persentase peningkatan yang lebih besar dalam daya tahan kekuatan otot bahu atlet gulat wanita.

3. Sandor Dorgo, George A. King, and Christopher A. Rice. (2009). The Effects of Manual Resistance Training on Improving Muscular Strength and Endurance. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki efek dari program pelatihan resistensi manual (MRT) pada kekuatan otot dan daya tahan dan untuk membandingkan efek ini dengan orang-orang dari program pelatihan ketahanan berat badan (WRT) yang terstruktur secara identik. Untuk melakukan ini, 84 mahasiswa sehat secara acak ditugaskan ke MRT ( $n = 53$ , rata-rata  $\pm$  SD: usia  $25,6 \pm 6,0$  tahun, tinggi badan  $170,1 \pm 8,1$  cm, massa tubuh  $73,9 \pm 16,0$  kg, dan lemak tubuh  $24,6 \pm 8,7\%$ ) atau WRT ( $n = 31$ , rata-rata  $\pm$  SD: usia  $25,5 \pm 5,2$  tahun; tinggi  $169,6 \pm 10,1$  cm, Massa tubuh  $75,0 \pm 17,4$  kg, dan lemak tubuh  $24,7 \pm 8,5\%$ ) kelompok dan terlibat dalam program pelatihan 14 minggu.

Kinerja masing-masing peserta dinilai sebelum dan segera setelah periode pelatihan 14 minggu. Kekuatan otot dinilai dengan uji bench press maksimum satu pengulangan (1RM) dan uji jongkok 1RM. Daya tahan otot tercatat sebagai jumlah pengulangan maksimum yang dilakukan dengan 70% dari pretraining 1RM untuk bench press dan latihan jongkok. Tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok MRT dan WRT pada awal untuk kekuatan otot ( $p$  0,36) atau daya tahan otot ( $p$  0,46). Dibandingkan dengan nilai dasar, program pelatihan 14 minggu menghasilkan peningkatan yang signifikan ( $p$ , 0,001) dalam kekuatan otot dan daya tahan otot kelompok MRT dan WRT. Namun, tidak ada perbedaan signifikan yang diamati antara kelompok MRT dan WRT untuk kekuatan otot ( $p$  0,22) atau untuk daya tahan otot ( $p$  0,09) setelah pelatihan. Peningkatan kekuatan otot dan daya tahan otot setelah program MRT 14 minggu dalam penelitian ini serupa dengan yang dihasilkan oleh program WRT, dan latihan MRT yang dirancang dengan baik tampaknya efektif untuk meningkatkan kebugaran otot.

4. Iqbal Fandy Abdulloh & Andun Sudijandoko. (2021). Pengaruh Latihan Ber-Beban dengan Metode Set System Terhadap Massa Otot Dada Member Hasil Laut Sport Center & Gym. Fitness (Olahraga Kebugaran) adalah salah satu olahraga yang sekarang lebih banyak diminati dan menjadi trend serta gaya hidup bagi masyarakat memperoleh kesehatan tubuh.

Olahraga latihan beban paling sederhana dijalankan untuk memiliki kebugaran jasmani, apalagi bagi orang yang harinya sibuk pada kebiasaan dan kegiatan kerjanya hingga susah mengatur waktu antara pekerjaan dan berolahraga. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan ber-beban dengan metode set system terhadap massa otot dada members Hasil Laut Sport Center & Gym Gresik. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah one group pretest-posttest design. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota atau members Hasil Laut Sport Center & Gym Gresik yang berjumlah 55 orang. Teknik sampling penelitian ini dengan cara purposive sampling dan sampel penelitian ini yaitu members aktif sebanyak 7 orang pria. Analisis data dengan uji Kolmogorov Smirnov dan uji-t. Hasil penelitian menunjukkan nilai korelasi sebesar 0,959, yang berarti bahwa terdapat hubungan yang kuat antara sampel sebelum dan sesudah dilakukan treatment. Dan terdapat perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan treatment dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan berbeban dengan metode set system berpengaruh terhadap massa otot dada members Hasil Laut Sport Center & Gym Gresik.

### C. Kerangka Pikir

Latihan beban merupakan latihan dalam memaksimalkan dalam penggunaan otot tubuh untuk melakukan gerakan dan dapat meningkatnya kemampuan otot, kualitas kebugaran juga meningkat, dan hidup menjadi lebih sehat. Sehingga dapat melakukan aktivitas di waktu senggang dan menjalankan tugas sehari-hari secara efektif tanpa merasa lelah. Latihan beban merupakan sarana dalam olahraga yang sangat baik dalam meningkatkan kebugaran tubuh. meningkatnya kebugaran dari tubuh akan mampu meningkatkan kualitas hidup menjadi lebih sehat.

Kebugaran tubuh memiliki banyak kategori yaitu, daya tahan kardiorespirasi, daya tahan otot, kekuatan otot, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan lain-lain. Dengan memiliki kualitas kebugaran yang baik akan sangat membantu dalam melakukan kegiatan sehari-harinya. Salah satu olahraga yang mungkin yang dapat lakukan untuk melatih dan meningkatkan kebugaran tubuh adalah latihan beban bisa menggunakan dengan beban tambahan atau berat badan sendiri. Salah satu tempat untuk melakukan latihan beban yaitu *fitness center* yang memberikan fasilitas yang lengkap untuk berlatih dalam meningkatkan kebugaran tubuh.

*Fitness center* menyediakan berbagai macam fasilitas berupa area latihan dengan menggunakan mesin, *free weight*, maupun latihan dengan menggunakan berat badan sendiri. dalam menggunakan fasilitas yang tersedia di *fitness center* memerlukan pembayaran dan melakukan proses administrasi. Setelah melakukan proses administrasi akan mendapatkan kartu *member* agar dapat melakukan latihan dengan durasi waktu yang telah dipilih dalam proses administrasi awal.

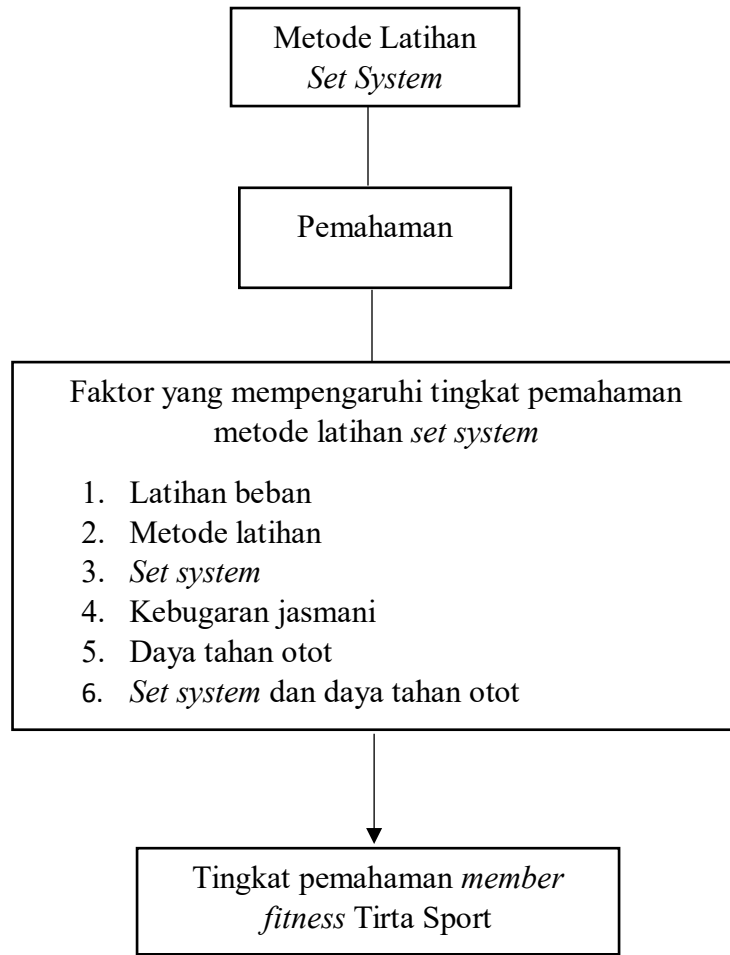
Setiap *member fitness* harus memiliki pemahaman dasar tentang cara menggunakan peralatan di fasilitas *fitness* agar latihan dapat berjalan dengan baik dan tanpa kendala. Pemahaman yang dimaksudkan yaitu terkait penggunaan alat, peraturan yang ada, dan program latihan yang ingin dicapai. Pada program latihan terdapat berbagai unsur yang tidak boleh dilewatkan yaitu dalam menentukan metode latihan yang akan sangat mempengaruhi hasil dari latihan dari *member* tersebut.

Metode latihan dalam melakukan latihan beban memiliki banyak metode salah satunya yang sering digunakan yaitu metode latihan *set system*. Metode latihan *set system* merupakan metode latihan yang dilakukan dengan menghabiskan satu rangkaian gerakan berdasarkan repetisi yang dituju dalam satu *set* dan terdapat waktu istirahat antar setnya. Repetisi dan *set* ditentukan sebelum melakukan latihan dan didasarkan tujuan latihan yang ingin dicapai.

Berdasarkan program latihan yang telah dibuat dan telah menentukan metode latihan dengan menggunakan metode *set system* yang dapat memberikan dampak kepada kebugaran tubuh *member* ketika latihan beban di *fitness center*. Berkaitan dengan metode *set system* yang diperuntukan pada kemampuan daya tahan otot, repetisi dalam satu *set* yaitu 20-25 repetisi dan disesuaikan dengan beban latihan yaitu 50% dari 1 repetisi maksimal.

Pemahaman yang dimiliki oleh *member fitness tirta sport* terkait latihan beban dengan menggunakan metode *set system* dengan memperhatikan repetisi dan set dalam meningkatkan kebugaran jasmani yaitu pada kemampuan daya tahan otot yang dimiliki oleh *member fitness tirta sport*. Berdasarkan penjelasan diatas dapat dibuat kerangka pikir yang ditunjukkan pada gambar 1, sebagai berikut:

**Gambar 1.** Kerangka Pikir



Keterangan:

—————> : Mempengaruhi

————— : Terkait

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode survei yang dipadukan dengan pendek penelitian deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman *member fitness* Tirta Sport terkait metode latihan *set system*. Penelitian deskriptif kuantitatif adalah penelitian yang menggambarkan dan menjelaskan variabel secara apa adanya dengan didukung data-data penelitian berupa angka dari hasil keadaan sesungguhnya. Metode penelitian yang dipilih adalah metode survei dan teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner.

Menurut Siyoto & Sodik (2015: 20) bahwa, “Metode survei adalah metode penelitian yang menggunakan kuesioner sebagai instrumen untuk mengumpulkan data”. Menurut Herlina (2019: 1) menyatakan, “Kuesioner atau angket adalah metode pengumpulan data dengan cara memberi seperangkat pernyataan kepada responden”. Untuk mengukur tingkat pemahaman, data kuesioner kemudian diperiksa dengan menggunakan metode statistik deskriptif dan disajikan dalam bentuk persentase..

## B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Tirta Sport berlokasi di Jalan Nawatama, Podomoro, Kec. Pringsewu, Kabupaten Pringsewu, Lampung 35373 yang dilaksanakan pada tanggal 29 November sampai 13 Desember tahun 2024.

## C. Populasi dan Sampel Penelitian

### 1. Populasi Penelitian

Menurut Unaradjan (2019: 110) mengatakan, “Populasi merupakan objek atau subjek yang berada pada suatu wilayah dan memenuhi syarat-syarat tertentu berkaitan dengan masalah penelitian”. Populasi dalam penelitian ini adalah *member fitness* tirta sport sejumlah 28 orang, dengan jumlah member laki-laki sebanyak 17 orang dan jumlah *member* perempuan sebanyak 11 orang. Usia member berkisar antara 15-49 tahun. Populasi penelitian adalah sebagai berikut:

**Tabel 1.** Populasi Penelitian

No	Nama	Jenis kelamin	Usia	Member fitness
1	Risca	Perempuan	40-49 tahun	Lebih dari 3 bulan
2	Ani	Perempuan	20-29 tahun	Lebih dari 3 bulan
3	Rudi	Laki-laki	30-39 tahun	Lebih dari 3 bulan
4	Merta	Perempuan	30-39 tahun	Lebih dari 3 bulan
5	Bagas	Laki-laki	20-29 tahun	Lebih dari 3 bulan
6	Riska	Perempuan	30-39 tahun	Kurang dari 3 bulan
7	Aprilia	Perempuan	30-39 tahun	Kurang dari 3 bulan
8	Ramadan	Laki-laki	20-29 tahun	Lebih dari 3 bulan
9	Hafid Alzain	Laki-laki	20-29 tahun	Kurang dari 3 bulan
10	Mpin	Laki-laki	20-29 tahun	Lebih dari 3 bulan
11	Adi irawan	Laki-laki	20-29 tahun	Lebih dari 3 bulan
12	Akbar	Laki-laki	20-29 tahun	Lebih dari 3 bulan
13	Bambang	Laki-laki	30-39 tahun	Lebih dari 3 bulan

14	Danang	Laki-laki	30-39 tahun	Lebih dari 3 bulan
15	Guguh	Laki-laki	20-29 tahun	Lebih dari 3 bulan
16	Suci	Perempuan	30-39 tahun	Lebih dari 3 bulan
17	Mia	Perempuan	30-39 tahun	Lebih dari 3 bulan
18	Fikri	Laki-laki	20-29 tahun	Lebih dari 3 bulan
19	Dilan	Perempuan	20-29 tahun	Lebih dari 3 bulan
20	Zian	Laki-laki	15-19 tahun	Lebih dari 3 bulan
21	Gina	Perempuan	20-29 tahun	Lebih dari 3 bulan
22	Okto	Laki-laki	20-29 tahun	Lebih dari 3 bulan
23	Evan	Laki-laki	20-29 tahun	Lebih dari 3 bulan
24	Umi	Perempuan	20-29 tahun	Lebih dari 3 bulan
25	Imam	Laki-laki	30-39 tahun	Lebih dari 3 bulan
26	Beni	Laki-laki	20-29 tahun	Lebih dari 3 bulan
27	Sulaiman	Laki-laki	20-29 tahun	Lebih dari 3 bulan
28	Hanum	Perempuan	30-39 tahun	Lebih dari 3 bulan

## 2. Sampel Penelitian

Menurut Unaradjan (2019: 112) menyatakan, “Sampel adalah bagaian dari populasi yang mempunyai ciri-ciri tertentu yang akan diteliti”. Penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik mengumpulkan sampel atau memilih sampel untuk tujuan tertentu dan memiliki pertimbangan dalam mengambil sampel (Unaradjan, 2019: 121). Kriteria dalam penentuan sampel penelitian ini meliputi: (1) *member fitness* aktif tirta sport, (2) sudah latihan minimal tiga bulan, melakukan latihan seminggu tiga kali.

Berdasarkan kriteria penentuan sampel di atas, *member* yang memenuhi kriteria berjumlah 25 orang dan yang tidak memenuhi kriteria berjumlah 3 orang. Sampel penelitian adalah sebagai berikut:

**Tabel 2.** Sampel Penelitian

No	Nama	Jenis kelamin	Usia	Member fitness	Keterangan
1	Risca	Perempuan	40-49 tahun	Lebih dari 3 bulan	Lulus
2	Ani	Perempuan	20-29 tahun	Lebih dari 3 bulan	Lulus
3	Rudi	Laki-laki	30-39 tahun	Lebih dari 3 bulan	Lulus
4	Merta	Perempuan	30-39 tahun	Lebih dari 3 bulan	Lulus
5	Bagas	Laki-laki	20-29 tahun	Lebih dari 3 bulan	Lulus
6	Riska	Perempuan	30-39 tahun	Kurang dari 3 bulan	Tidak lulus
7	Aprilia	Perempuan	30-39 tahun	Kurang dari 3 bulan	Tidak lulus
8	Ramadan	Laki-laki	20-29 tahun	Lebih dari 3 bulan	Lulus
9	Hafid Alzain	Laki-laki	20-29 tahun	Kurang dari 3 bulan	Tidak lulus
10	Mpin	Laki-laki	20-29 tahun	Lebih dari 3 bulan	Lulus
11	Adi irawan	Laki-laki	20-29 tahun	Lebih dari 3 bulan	Lulus
12	Akbar	Laki-laki	20-29 tahun	Lebih dari 3 bulan	Lulus
13	Bambang	Laki-laki	30-39 tahun	Lebih dari 3 bulan	Lulus
14	Danang	Laki-laki	30-39 tahun	Lebih dari 3 bulan	Lulus
15	Guguh	Laki-laki	20-29 tahun	Lebih dari 3 bulan	Lulus
16	Suci	Perempuan	30-39 tahun	Lebih dari 3 bulan	Lulus
17	Mia	Perempuan	30-39 tahun	Lebih dari 3 bulan	Lulus
18	Fikri	Laki-laki	20-29 tahun	Lebih dari 3 bulan	Lulus
19	Dilan	Perempuan	20-29 tahun	Lebih dari 3 bulan	Lulus
20	Zian	Laki-laki	15-19 tahun	Lebih dari 3 bulan	Lulus
21	Gina	Perempuan	20-29 tahun	Lebih dari 3 bulan	Lulus
22	Okto	Laki-laki	20-29 tahun	Lebih dari 3 bulan	Lulus
23	Evan	Laki-laki	20-29 tahun	Lebih dari 3 bulan	Lulus
24	Umi	Perempuan	20-29 tahun	Lebih dari 3 bulan	Lulus
25	Imam	Laki-laki	30-39 tahun	Lebih dari 3 bulan	Lulus
26	Beni	Laki-laki	20-29 tahun	Lebih dari 3 bulan	Lulus
27	Sulaiman	Laki-laki	20-29 tahun	Lebih dari 3 bulan	Lulus
28	Hanum	Perempuan	30-39 tahun	Lebih dari 3 bulan	Lulus

#### **D. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Menurut Sugiyono (2014: 60) menjelaskan bahwa, “Definisi variable pada dasarnya adalah segala apa saja bentuk yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari, sehingga diperoleh informasi kemudian dapat ditarik kesimpulannya”. Variabel dalam penelitian ini adalah pemahaman *member fitness* tirta sport tentang metode latihan *set system*. Definisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah kemampuan *member fitness* tirta sport dalam memahami metode latihan *set system* latihan beban melalui kuesioner atau angket.

#### **E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data**

##### **1. Instrumen**

Menurut Siyoto & Sodik (2015: 78) bahwa, “Instrumen berfungsi sebagai alat bantu dalam mengumpulkan data yang diperlukan”. Angket yang berisi pernyataan-pernyataan mengenai metode latihan *set system* menjadi instrumen yang digunakan pada penelitian ini dan disebarkan kepada *member fitness* yang masih aktif latihan.

Menurut Siyoto & Sodik (2015: 78) mengatakan, penyusunan kuesioner sebagai berikut:

- a. Merumuskan tujuan yang akan dicapai dengan kuesioner.
- b. Mengidentfkasikan variabel yang akan dijadikan sasaran kuesioner.

- c. Menjabarkan setiap variabel menjadi sub-variabel yang lebih spesifik dan tunggal.
- d. Menentukan jenis data yang akan dikumpulkan, sekaligus untuk menentukan teknik analisisnya.

Responden hanya perlu menjawab setiap item pernyataan dengan memberi tanda *checklist* pada kolom yang telah disediakan dalam kuesioner. Tersedia empat pilihan jawaban pada kuesioner yang disajikan: sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan tidak setuju. Empat pilihan jawaban yang ditawarkan dalam survei ini: “Sangat Setuju” (skor 4), “Setuju” (skor 3), “Tidak Setuju” (skor 2), dan “Tidak Setuju” (skor 1). Kisi-kisi angket adalah sebagai berikut:

**Tabel 3.** Kisi-Kisi Kuesioner Tingkat Pemahaman Metode Latihan *Set System* pada *Member Fitness Tirta Sport*

Variabel	Faktor	Indikator	Nomor soal	Jumlah soal
<b>Tingkat pemahaman metode latihan <i>set system</i> pada member fitness Tirta Sport</b>	Latihan beban	Memahami tentang latihan beban 1 apa yang dimaksud dengan latihan beban 2 mengapa latihan beban perlu dilakukan 3 siapa saja yang bisa melakukan latihan beban 4 kapan latihan beban dapat dilakukan 5 dimana latihan beban dapat dilakukan 6 bagaimana pembagian beban latihan beban	1,2,3,4,5,6	6
	Metode latihan	Memahami konsep metode latihan 1 apa yang dimaksud dengan metode latihan	7,8,9,10,	4

	<p>2 mengapa perlu memilih metode latihan</p> <p>3 kapan menentukan metode latihan yang ingin digunakan</p> <p>4 apa contoh metode latihan</p>		
<i>Set system</i>	<p>Memahami tentang set sistem</p> <p>1 apa pengertian set system</p> <p>2 bagaimana cara melakukan metode set system</p> <p>3 siapa saja yang bisa menggunakan metode set system</p> <p>4 kapan menentukan jumlah set dan repetisi metode set system</p>	11,12,13,14	4
Kebugaran jasmani	<p>Memahami kebugaran jasmani</p> <p>1 apa pengertian kebugaran jasmani</p> <p>2 mengapa kebugaran jasmani perlu dilatih</p> <p>3 bagaimana cara meningkatkan kebugaran jasmani</p> <p>4 apa saja komponen kebugaran jasmani</p>	15,16,17,18	4
Daya tahan otot	<p>Memahami konsep daya tahan otot</p> <p>1 apa yang dimaksud daya tahan otot</p> <p>2 mengapa daya tahan perlu dilatih</p> <p>3 apa yang menentukan daya tahan otot</p> <p>4 bagaimana menentukan beban daya tahan otot</p> <p>5 bagaimana menentukan beban daya tahan otot ketika latihan beban</p> <p>6 bagaimana menentukan repetisi dalam daya tahan otot</p>	19,20,21,22,23,24,	6
<i>Set system dan daya tahan otot</i>	<p>Memahami hubungan antara set sistem dan daya tahan otot</p> <p>1 Apakah metode set system berpengaruh daya tahan otot</p> <p>2 Berapa lama hasil latihan dapat meningkatkan daya tahan otot</p> <p>3 Bagaimana intensitas latihan saat latihan dilakukan</p>	25,26,27,28,29,30	6

	4 Berapa lama recovery antar set dilakukan		
	5 Bagaimana program latihan set system untuk daya tahan otot		
	6 Apakah set system dapat meningkatkan daya tahan otot secara progresif		
<b>Jumlah</b>			30

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Karena tujuan penelitian adalah mengumpulkan data penelitian, maka prosedur pengumpulan data merupakan langkah pertama dalam proses penelitian ini. Menurut Priadana & Sunarsi (2021:185) menjelaskan, “Metode pengumpulan data adalah teknik atau cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk pengumpulan data”.

Penelitian ini menggunakan metode survei dengan instrumen kuesioner untuk mengumpulkan data. Kuesioner adalah metode pengumpulan data yang melibatkan pemberian daftar pertanyaan kepada responden untuk diisi (Priadana & Sunarsi, 2021: 193). Kuesioner yang digunakan merupakan kuesioner tertutup, responden hanya tinggal memilih salah satu dari jawaban yang telah disediakan. Kuesioner dibagikan secara *online* melalui *google form online* dengan pilihan jawaban: “Sangat Setuju”, “Setuju”, “Kurang Setuju”, dan “Tidak Setuju”.

Mekanisme penyebaran kuesioner adalah, sebagai berikut:

1. Peneliti mengidentifikasi responden yang memenuhi kriteria sampel.
2. Responden diberikan kuesioner oleh peneliti.
3. Peneliti mendokumentasikan hasil kuesioner.
4. Pengolahan dan analisis data dilakukan oleh peneliti.
5. Berdasarkan hasil penelitian, peneliti membuat kesimpulan dan saran.

#### **F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen**

Suatu instrumen penelitian harus memenuhi dua syarat sebagai instrumen penelitian, yaitu validitas dan reliabilitas. Suatu alat ukur yang tidak valid dan tidak reliabel akan menghasilkan kesimpulan yang tidak sesuai dengan yang seharusnya dan akan memberikan informasi yang keliru mengenai keadaan subjek atau individu yang diberikan tes.

##### **1. Validitas Instrumen**

Menurut Hidayat (2021: 12) menjelaskan, “Alat ukur atau instrumen yang akan digunakan dalam penelitian harus menjadi alat ukur yang memiliki standar alat ukur dengan melalui uji validitas dan reabilitas”.

Validitas menjadi aspek penting yang harus diperhatikan dalam menguji alat ukur agar mendapatkan hasil yang akurat. Rumus korelasi *product moment* merupakan rumus korelasi yang digunakan untuk menghitung validitas (Arikunto, 2010: 46). Adapun rumus *product moment* yang dikemukakan oleh *Pearson* (Arikunto, 2015: 87) adalah sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n(\sum xy) - \sum x \sum y}{\sqrt{[n \sum x^2 - (\sum x)^2][n \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

Keterangan :

$r_{xy}$  = koefisien korelasi antara variabel x dan y

$\sum x$  = jumlah skor variabel x

$\sum y$  = jumlah skor variabel y

$\sum xy$  = jumlah skor variabel x dan y

$\sum x^2$  = jumlah kuadrat variabel x

$\sum y^2$  = jumlah kuadrat variabel y

N = jumlah

Uji validitas dilakukan kepada *member fitness* di *Baladewa Fitness Center*, pada tanggal 16 sampai 21 November 2024 dengan jumlah responden sebanyak 20 *member*.

Uji validitas pada penelitian ini menggunakan aplikasi *SPSS*. Syarat suatu instrumen dikatakan valid yaitu nilai signifikansi  $< 0,05$  atau dapat membandingkan nilai  $r$  hitung dengan nilai  $r$  tabel. Jika nilai  $r$  hitung lebih besar dari nilai  $r$  tabel maka instrumen tersebut valid, sedangkan nilai  $r$  hitung kurang dari nilai  $r$  tabel maka instrument tersebut tidak valid.

Berdasarkan hasil uji validitas yang telah dilakukan terdapat dua soal yang tidak valid, yaitu soal nomor 4 dan nomor 27. Sedangkan soal yang dinyatakan valid diperoleh 28 soal. Kisi-kisi instrumen setelah uji validitas adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.** Kisi-Kisi Kuesioner Tingkat Pemahaman Metode Latihan *Set System* pada *Member Fitness Tirta Sport* setelah Uji Validitas

Variabel	Faktor	Indikator	Nomor soal	Jumlah soal
<b>Tingkat pemahaman metode latihan <i>set system</i> pada <i>member fitness Tirta Sport</i></b>	Latihan beban	Memahami tentang latihan beban 1 apa yang dimaksud dengan latihan beban 2 mengapa latihan beban perlu dilakukan 3 siapa saja yang bisa melakukan latihan beban 4 dimana latihan beban dapat dilakukan 5 bagaimana pembagian beban latihan beban	1,2,3,4,5	5
	Metode latihan	Memahami konsep metode latihan 1 apa yang dimaksud dengan metode latihan 2 mengapa perlu memilih metode latihan 3 kapan menentukan metode latihan yang ingin digunakan	6,7,8,9	4

	4 apa contoh metode latihan		
<i>Set system</i>	Memahami tentang set sistem 1 apa pengertian set system 2 bagaimana cara melakukan metode set system 3 siapa saja yang bisa menggunakan metode set system 4 kapan menentukan jumlah set dan repetisi metode set system	10,11,12,13	4
Kebugaran jasmani	Memahami kebugaran jasmani 1 apa pengertian kebugaran jasmani 2 mengapa kebugaran jasmani perlu dilatih 3 bagaimana cara meningkatkan kebugaran jasmani 4 apa saja komponen kebugaran jasmani	14,15,16,17	4
Daya tahan otot	Memahami konsep daya tahan otot 1 apa yang dimaksud daya tahan otot 2 mengapa daya tahan perlu dilatih 3 apa yang menentukan daya tahan otot 4 bagaimana menentukan beban daya tahan otot 5 bagaimana menentukan beban daya tahan otot ketika latihan beban 6 bagaimana menentukan repetisi dalam daya tahan otot	18,19,20,21,22,23	6
<i>Set system</i> dan daya tahan otot	Memahami hubungan antara set sistem dan daya tahan otot 1 Apakah metode set system berpengaruh daya tahan otot 2 Berapa lama hasil latihan dapat meningkatkan daya tahan otot 3 Berapa lama recovery antar set dilakukan 4 Bagaimana program latihan set system untuk daya tahan otot 5 Apakah set system dapat meningkatkan daya tahan otot secara	24,25,26,27,28	5

		progresif		
<b>Jumlah</b>				30

## 2. Reabilitas Instrumen

Ketika pengukuran suatu alat ukur diulangi, dilakukan pengujian reliabilitas untuk memastikan konsistensi alat tersebut. Jika suatu alat pengukur secara konsisten memberikan hasil yang sama setelah beberapa kali mencoba, maka alat tersebut dianggap dapat dipercaya. Untuk memperoleh reliabilitas dapat menggunakan rumus *Alpha Cronbach* (Arikunto, 2010: 136). Aplikasi SPSS digunakan untuk menghitung uji reliabilitas pada penelitian ini. Rumus ini menentukan reliabilitas suatu instrumen jika skornya berupa rentang skala, adapun rumus *Alpha Cronbach* (Arikunto, 2015: 122) adalah sebagai berikut:

$$r_{11} = \left( \frac{n}{(n-1)} \right) \left( 1 - \frac{\sum \sigma_i^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Keterangan:

$r_{11}$  = reliabilitas yang dicari

$n$  = jumlah item pertanyaan yang diuji

$\sum \sigma_i^2$  = jumlah variansi skor tiap-tiap item

$\sigma_t^2$  = variansi total

Aplikasi SPSS digunakan untuk uji reliabilitas dalam penelitian ini, jawaban responden dianggap reliabel jika skor *Alpha Cronbach* lebih tinggi dari 0,6.

Hasil uji reabilitas yang telah dilakukan didapatkan nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0,966 lebih besar dari 0,6, yang dapat disimpulkan intrumen penelitian ini reliabel.

### G. Teknik Analisis Data

Setelah pengumpulan semua data, data kemudian harus dianalisis untuk membuat kesimpulan. Metode analisis data penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif dengan *microsoft excel* yang bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman *member fitness* tirta sport.

Dengan menggunakan lima skala kategori untuk menganalisis data yang ditunjukkan pada tabel adalah sebagai berikut:

**Tabel 5.** Kategori Tingkat Pemahaman

NO	Kategori	Invertal
1	SANGAT TINGGI	$X \geq (M + 1,5 SD)$
2	TINGGI	$(M + 0,5 SD) \leq X < (M + 1,5 SD)$
3	SEDANG	$(M - 0,5 SD) \leq X < (M + 0,5 SD)$
4	RENDAH	$(M - 1,5 SD) \leq X < (M - 0,5 SD)$
5	SANGAT RENDAH	$X < (M - 1,5 SD)$

Keterangan:

X : Total skor responden

$M_i$  : Mean ideal :  $\frac{1}{2}$  x (skor tertinggi ideal + skor terendah ideal)

$SD_i$  : Simpangan baku\_ideal:  $\frac{1}{6}$ x(skor tertinggi ideal – skor terendah ideal)

Setelah itu, persentase dihitung untuk menguji data yang dikumpulkan dari kuesioner. Rumus untuk menghitung frekuensi relatif (persentase) dan mencari persentase menurut Sudijino (2012: 43) adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

f = Frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N = *Number of Cases* (jumlah frekuensi atau banyaknya individu)

P = Angka *press*

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

##### 1. Deskripsi Peneliti

Hasil tingkat pemahaman metode latihan *set system* pada *member fitness* Tirta Sport didapatkan melalui kuesioner yang disebarakan secara *online* sebanyak 28 soal pernyataan valid. Pengambilan data menggunakan 25 responden, dilakukan pada 29 November sampai 13 Desember 2024 melalui *google form* yang disebarakan secara *online* kepada *member fitness* Tirta Sport. Hasil analisis statistik data penelitian dari 25 responden didapatkan nilai tertinggi = 112, nilai terendah = 82, *mean* = 94, dan standar deviasi = 10

**Tabel 6.** Deskripsi Statistik Tingkat Pemahaman Metode Latihan *Set System* pada *Member Fitness* Tirta Sport

DATA PENELITIAN	
N	25
Mean	94
Standar Deviasi	10
Nilai Tertinggi	112
Nilai Terendah	82

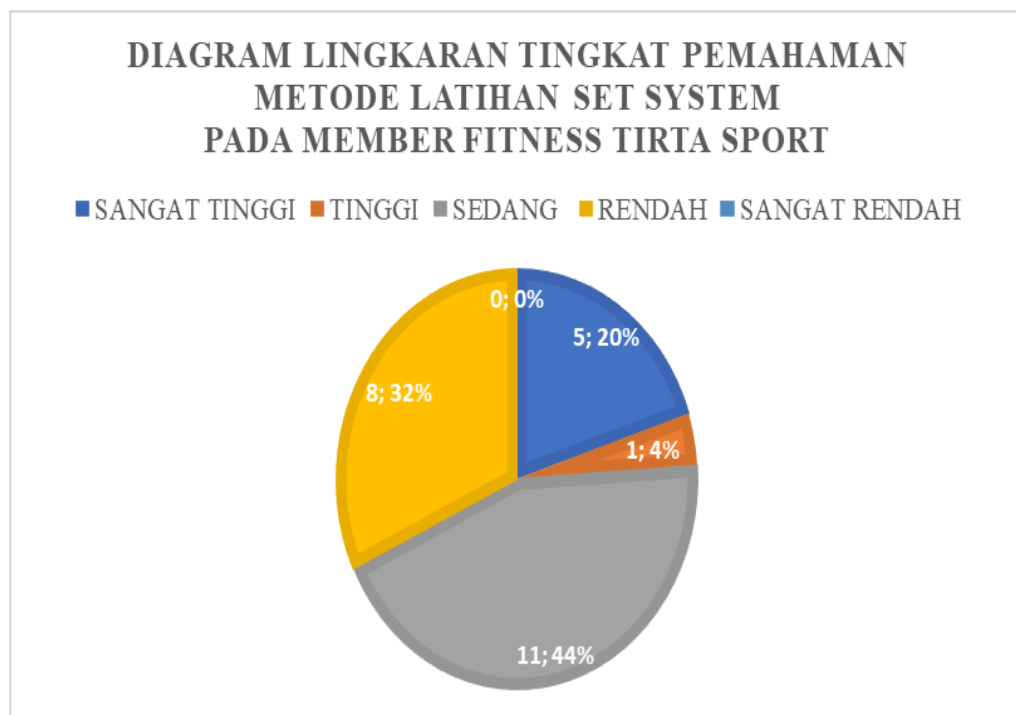
Hasil data yang diterima kemudian ditambahkan ke tabel kategori, sebagai berikut:

**Tabel 7.** Kategori Tingkat Pemahaman Metode Latihan *Set System* pada *Member Fitness Tirta Sport*

NO	INTERVAL	FREKUENSI	PERSENTASE	KATEGORI
1	$X \geq 109$	5	20	SANGAT TINGGI
2	$99 \leq X < 109$	1	4	TINGGI
3	$89 \leq X < 99$	11	44	SEDANG
4	$79 \leq X < 89$	8	32	RENDAH
5	$X < 79$	0	0	SANGAT RENDAH
JUMLAH		25	100	

Gambar di bawah ini menggambarkan tingkat pemahaman metode latihan *set system* pada *member fitness Tirta Sport* berdasarkan tabel 7 di atas.

**Gambar 2.** Diagram Lingkaran Tingkat Pemahaman Metode Latihan *Set System* pada *Member Fitness Tirta sport*



Hasil berdasarkan pada tabel 7 dan gambar 2 di atas, menunjukkan bahwa tingkat pemahaman *member fitness* Tirta Sport terhadap metode latihan *set system* memiliki tingkat pemahaman kategori sedang. Hal ini ditunjukkan dari jumlah responden yang masuk kategori sedang sebanyak 11 responden atau sebesar 44% dari total responden yang masuk dalam kategori sedang. 5 responden (20%) untuk kategori sangat tinggi, 1 responden (4%) masuk dalam kategori tinggi, 8 responden (32%) masuk dalam kategori rendah, dan tidak ada satupun yang masuk dalam kategori sangat rendah. Dalam penelitian ini tingkat pemahaman metode latihan *set system* pada *member fitness* Tirta Sport didasarkan pada enam faktor yaitu: 1. Latihan beban, 2. Metode latihan, 3. *Set system*, 4. Kebugaran jasmani, 5. Daya tahan otot, 6. *Set system* dan daya tahan otot.

#### **a. Deskripsi Tingkat Pemahaman Faktor Latihan Beban**

Hasil penelitian tingkat pemahaman metode latihan *set system* pada *member fitness* Tirta Sport berdasarkan faktor latihan beban diukur dengan 25 responden dan 5 soal pernyataan. Hasil analisis data penelitian ini didapatkan nilai tertinggi = 20, nilai terendah = 15, *mean* = 18, dan standar deviasi = 2.

**Tabel 8.** Deskripsi Statistik Tingkat Pemahaman Faktor Latihan Beban

DATA FAKTOR LATIHAN BEBAN	
N	25
Mean	18
Standar Deviasi	2
Nilai Tertinggi	20
Nilai Terendah	15

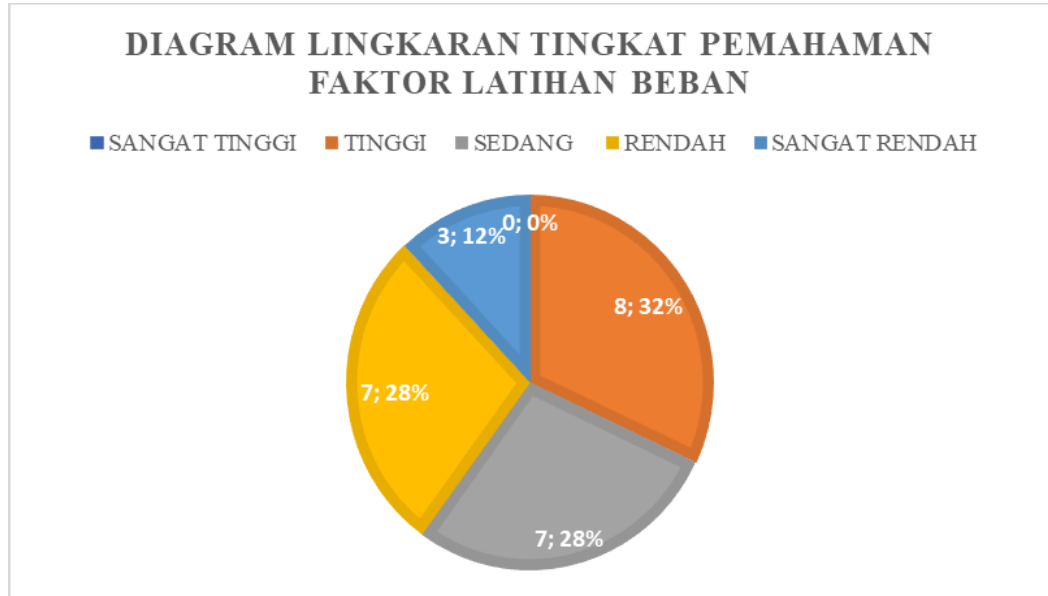
Hasil data yang diterima kemudian ditambahkan ke tabel kategori, sebagai berikut:

**Tabel 9.** Kategori Tingkat Pemahaman Faktor Latihan Beban

NO	INTERVAL	FREKUENSI	PERSENTASE	KATEGORI
1	$X \geq 21$	0	0	SANGAT TINGGI
2	$19 \leq X < 21$	8	32	TINGGI
3	$17 \leq X < 19$	7	28	SEDANG
4	$15 \leq X < 17$	7	28	RENDAH
5	$X < 15$	3	12	SANGAT RENDAH
JUMLAH		25	100	

Gambar di bawah ini menggambarkan tingkat pemahaman faktor latihan berdasarkan tabel 9 di atas.

**Gambar 3.** Diagram Lingkaran Tingkat Pemahaman Faktor Latihan Beban



Pada tabel 9 dan gambar 3 di atas menunjukkan bahwa *member fitness* Tirta Sport mempunyai tingkat pemahaman yang baik terhadap faktor latihan beban. Hal ini terlihat dari 8 responden atau 32% dari total responden yang masuk dalam kelompok tinggi. Terdapat 3 responden dengan persentase 12% pada kelompok sangat tinggi, 7 responden dengan persentase 28% dengan kategori sedang, 7 responden dengan persentase 28% dengan kategori rendah, dan 3 responden dengan persentase 12% dengan kategori sangat rendah.

**b. Deskripsi Tingkat Pemahaman Faktor Metode Latihan**

Hasil penelitian tingkat pemahaman metode latihan *set system* pada *member fitness* Tirta Sport berdasarkan faktor metode latihan diukur dengan 25 responden dan 4 soal pernyataan. Hasil analisis data penelitian ini didapatkan nilai tertinggi = 16, nilai terendah = 12, *mean* = 13, dan standar deviasi = 2.

**Tabel 10.** Deskripsi Statistik Tingkat Pemahaman Faktor Metode Latihan

DATA FAKTOR METODE LATIHAN	
n	25
Mean	13
Standar Deviasi	2
Nilai Tertinggi	16
Nilai Terendah	12

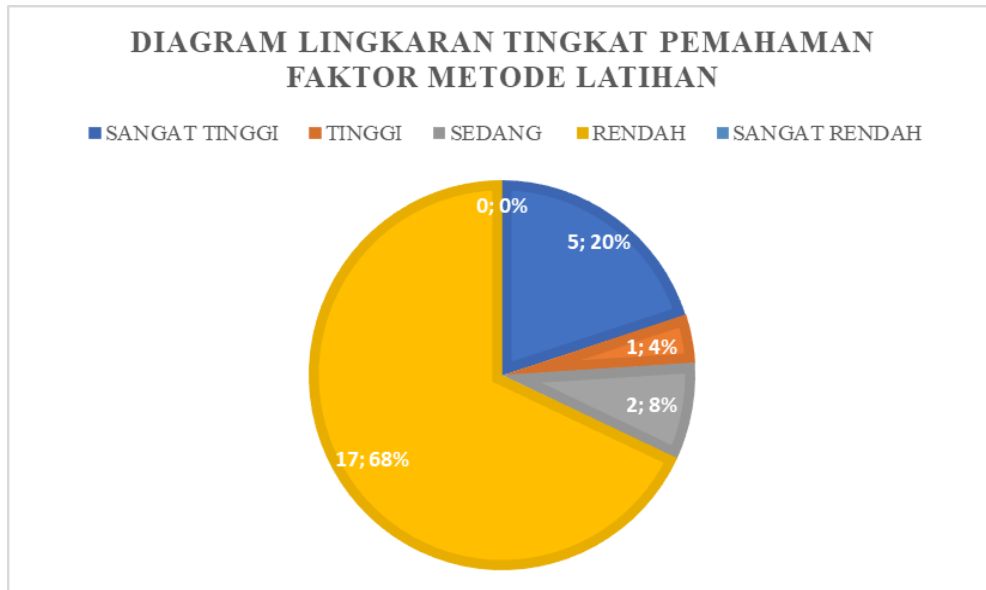
Hasil data yang diterima kemudian ditambahkan ke tabel kategori, sebagai berikut:

**Tabel 11.** Kategori Tingkat Pemahaman Faktor Metode Latihan

NO	INTERVAL	FREKUENSI	PERSENTASE	KATEGORI
1	$X \geq 15$	5	20	SANGAT TINGGI
2	$14 \leq X < 15$	1	4	TINGGI
3	$12 \leq X < 14$	2	8	SEDANG
4	$11 \leq X < 12$	17	68	RENDAH
5	$X < 11$	0	0	SANGAT RENDAH
JUMLAH		25	100	

Gambar di bawah ini menggambarkan tingkat pemahaman faktor metode latihan berdasarkan tabel 11 di atas.

**Gambar 4.** Diagram Lingkaran Tingkat Pemahaman Faktor Metode Latihan



Tabel 11 dan gambar 4 di atas menunjukkan bahwa pemahaman *member fitness* Tirta Sport berdasarkan faktor metode latihan termasuk dalam kategori rendah. Hal ini terlihat dari 17 responden atau 68% dari total responden yang masuk dalam kategori rendah. Responden pada kelompok sangat tinggi sebanyak 5 orang (20%), kategori tinggi sebanyak 1 responden (4%), kategori sedang sebanyak 2 responden (8%), dan kategori sangat rendah sebanyak 0 responden (0%).

### c. Deskripsi Tingkat Pemahaman Faktor Set System

Hasil penelitian tingkat pemahaman metode latihan *set system* pada *member fitness* Tirta Sport berdasarkan faktor *set system* diukur dengan 25 responden dan 4 soal pernyataan. Hasil analisis data penelitian ini didapatkan nilai tertinggi = 16, nilai terendah = 12, *mean* = 13, dan standar deviasi = 2.

**Tabel 12.** Deskripsi Statistik Tingkat Pemahaman Faktor *Set System*

DATA FAKTOR <i>SET SYSTEM</i>	
N	25
Mean	13,04
Standar Deviasi	2
Nilai Tertinggi	16
Nilai Terendah	12

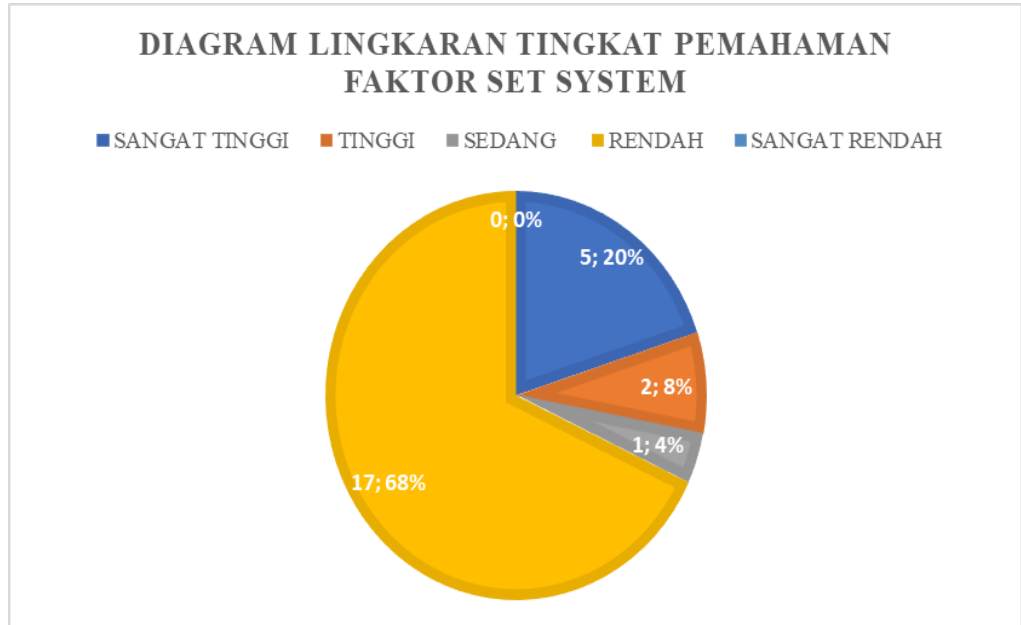
Hasil data yang diterima kemudian ditambahkan ke tabel kategori, sebagai berikut:

**Tabel 13.** Kategori Tingkat Pemahaman Faktor *Set System*

NO	INTERVAL	FREKUENSI	PERSENTASE	KATEGORI
1	$X \geq 16$	5	20	SANGAT TINGGI
2	$14 \leq X < 16$	2	8	TINGGI
3	$12 \leq X < 14$	1	4	SEDANG
4	$11 \leq X < 12$	17	68	RENDAH
5	$X < 11$	0	0	SANGAT RENDAH
JUMLAH		25	100	

Gambar di bawah ini menggambarkan tingkat pemahaman faktor *set system* berdasarkan tabel 13 di atas

**Gambar 5.** Diagram Lingkaran Tingkat Pemahaman Faktor *Set System*



Tabel 13 dan gambar 5 di atas menunjukkan bahwa pemahaman *member fitness* Tirta Sport berdasarkan faktor *set system* masuk dalam kategori rendah. Hal ini terlihat dari 17 responden atau 68% dari total responden yang masuk dalam kategori rendah. Lima responden (20%) masuk dalam kelompok sangat tinggi, dua responden (8%) masuk dalam kategori tinggi, satu orang responden (4%) masuk dalam kategori sedang, dan nol responden (0%) masuk dalam kategori sangat rendah. 4%,

#### d. Deskripsi Tingkat Pemahaman Faktor Kebugaran Jasmani

Hasil penelitian tingkat pemahaman metode latihan *set system* pada *member fitness* tirta sport berdasarkan faktor kebugaran jasmani diukur dengan 25 responden dan 4 soal pernyataan. Hasil analisis data penelitian ini didapatkan nilai tertinggi = 16, nilai terendah = 12, *mean* = 13,4, dan standar deviasi = 2.

**Tabel 14.** Deskripsi Statistik Tingkat Pemahaman Faktor Kebugaran Jasmani

DATA FAKTOR KEBUGARAN JASMANI	
n	25
Mean	13,4
Standar Deviasi	2
Nilai Tertinggi	16
Nilai Terendah	11

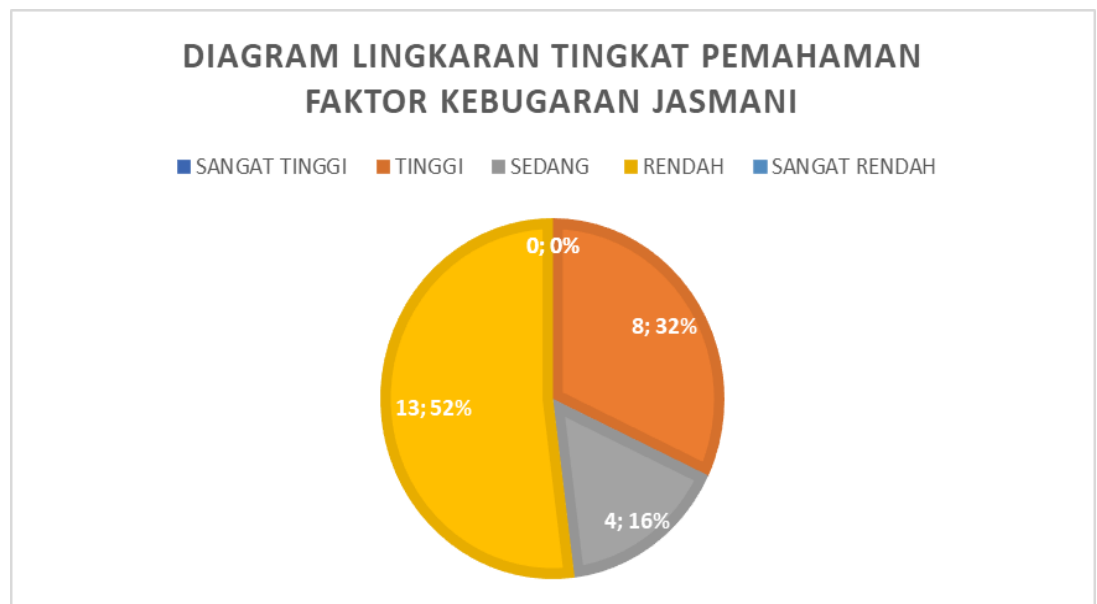
Hasil data yang diterima kemudian ditambahkan ke tabel kategori, sebagai berikut:

**Tabel 15.** Kategori Tingkat Pemahaman Faktor Kebugaran Jasmani

NO	INTERVAL	FREKUENSI	PERSENTASE	KATEGORI
1	$X \geq 16$	0	0	SANGAT TINGGI
2	$14 \leq X < 16$	8	32	TINGGI
3	$12 \leq X < 14$	4	16	SEDANG
4	$11 \leq X < 12$	13	54	RENDAH
5	$X < 11$	0	0	SANGAT RENDAH
JUMLAH		24	100	

Gambar di bawah ini menggambarkan tingkat pemahaman faktor kebugaran jasmani berdasarkan tabel 15 di atas.

**Gambar 6.** Diagram Lingkaran Tingkat Pemahaman Faktor Kebugaran Jasmani



Tabel 15 dan gambar 6 di atas menunjukkan bahwa pemahaman *member fitness* Tirta Sport berdasarkan faktor kebugaran jasmani termasuk dalam kategori rendah. Hal ini terlihat dari 13 responden atau 54% dari total responden yang masuk dalam kelompok rendah. Terdapat 0 responden dengan persentase 0% untuk kategori sangat tinggi, 8 responden dengan persentase 32% untuk kategori tinggi, 4 responden dengan persentase 16% untuk kategori sedang, dan 0 responden dengan persentase 0% untuk kategori sangat rendah.

**e. Deskripsi Tingkat Pemahaman Faktor Daya Tahan Otot**

Hasil penelitian tingkat pemahaman metode latihan *set system* pada *member fitness* Tirta Sport berdasarkan faktor daya tahan otot diukur dengan 25 responden dan 6 soal pernyataan. Hasil analisis data penelitian ini didapatkan nilai tertinggi = 24, nilai terendah = 16, *mean* = 20,08, dan standar deviasi = 3.

**Tabel 16.** Deskripsi Statistik Tingkat Pemahaman Faktor Daya Tahan Otot

DATA FAKTOR DAYA TAHAN OTOT	
n	25
Mean	20,08
Standar Deviasi	3
Nilai Tertinggi	24
Nilai Terendah	16

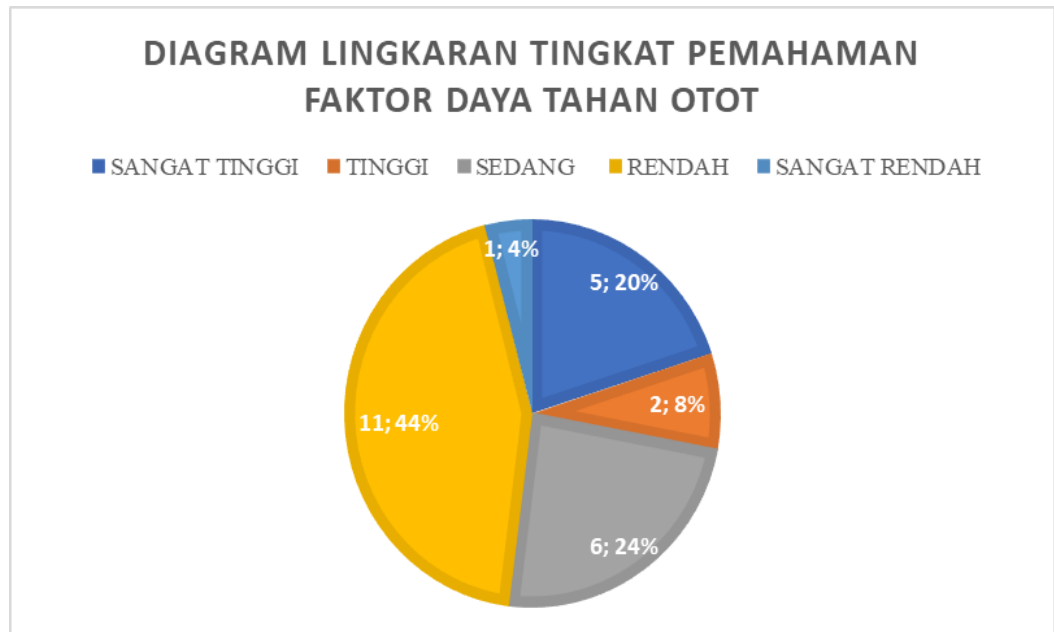
Hasil data yang diterima kemudian ditambahkan ke tabel kategori, sebagai berikut:

**Tabel 17.** Kategori Tingkat Pemahaman Faktor Daya Tahan Otot

NO	INTERVAL	FREKUENSI	PERSENTASE	KATEGORI
1	$X \geq 24$	5	20	SANGAT TINGGI
2	$21 \leq X < 24$	2	8	TINGGI
3	$19 \leq X < 21$	6	24	SEDANG
4	$16 \leq X < 19$	11	44	RENDAH
5	$X < 16$	1	4	SANGAT RENDAH
JUMLAH		25	100	

Gambar di bawah ini menggambarkan tingkat pemahaman faktor daya tahan otot berdasarkan tabel 17 di atas

**Gambar 7.** Diagram Lingkaran Tingkat Pemahaman Faktor Daya Tahan Otot



Tabel 17 dan gambar 7 di atas menunjukkan bahwa pemahaman *member fitness* Tirta Sport berdasarkan faktor daya tahan otot masuk dalam kategori rendah. Hal ini terlihat dari 11 responden atau 44% dari total responden yang masuk dalam kategori rendah. Terdapat lima responden (20%) pada kategori sangat tinggi, dua responden (8%) pada kategori tinggi, enam responden (24%), dan satu responden (4%), pada kelompok sedang.

**f. Deskripsi Tingkat Pemahaman Fakto Set System dan Daya Tahan Otot**

Hasil penelitian tingkat pemahaman metode latihan *set system* pada *member fitness* Tirta Sport berdasarkan faktor *set system* dan daya tahan otot diukur dengan 25 responden dan 5 soal pernyataan. Hasil analisis data penelitian ini didapatkan nilai tertinggi = 20, nilai terendah = 15, *mean* = 17, dan standar deviasi = 2.

**Tabel 18.** Deskripsi Statistik Tingkat Pemahaman Faktor *Set System* dan Daya Tahan Otot

DATA FAKTOR SET SYSTEM DAN DAYA TAHAN OTOT	
N	25
Mean	17
Standar Deviasi	2
Nilai Tertinggi	20
Nilai Terendah	15

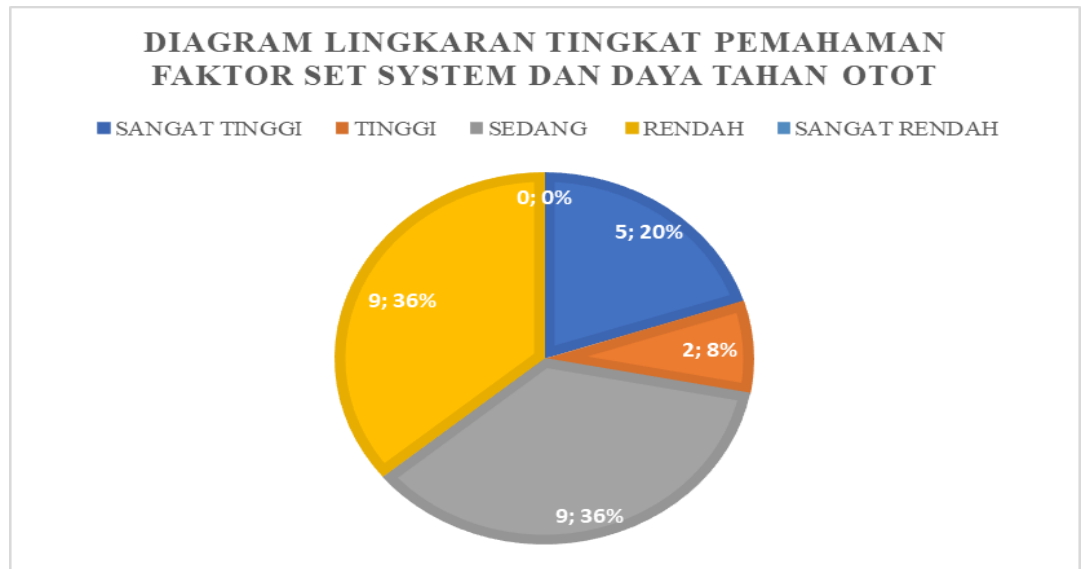
Hasil data yang diterima kemudian ditambahkan ke tabel kategori, sebagai berikut:

**Tabel 19.** Kategori Tingkat Pemahaman Faktor *Set System* dan Daya Tahan otot

NO	INTERVAL	FREKUENSI	PERSENTASE	KATEGORI
1	$X \geq 20$	5	20	SANGAT TINGGI
2	$18 \leq X < 20$	2	8	TINGGI
3	$16 \leq X < 18$	9	36	SEDANG
4	$14 \leq X < 16$	9	36	RENDAH
5	$X < 14$	0	0	SANGAT RENDAH
JUMLAH		25	100	

Gambar di bawah ini menggambarkan tingkat pemahaman faktor *set system* dan daya tahan otot berdasarkan tabel 19 di atas.

**Gambar 8.** Diagram Lingkaran Tingkat Pemahaman Faktor *Set System* dan Daya Tahan Otot



Tabel 19 dan gambar 8 di atas menunjukkan bahwa pemahaman *member fitness* Tirta Sport berdasarkan faktor *set system* dan daya tahan otot masuk dalam dua kategori yaitu sedang dan rendah. Hal ini terlihat dari 9 responden atau 36% dari total responden yang masuk dalam kategori sedang, dan 9 responden atau 36% dari total responden yang masuk dalam kategori rendah. Terdapat 5 responden (20%) pada kelompok sangat tinggi, 2 responden (8%) pada kategori tinggi, dan 0 responden (0%) pada kategori sangat rendah.

## B. Pembahasan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat pemahaman *member fitness* Tirta Sport terkait metode latihan *set system* pada latihan beban. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 44% *member fitness* Tirta Sport memiliki tingkat pemahaman kebugaran sedang.

Dengan hasil penelitian tersebut menunjukkan *member fitness* Tirta Sport cukup dalam memahami metode latihan *set system* pada latihan beban, walaupun terdapat *member fitness* yang masih kurang memahami metode latihan *set system* pada latihan beban. Tingkat pemahaman *member* berbeda-beda akibat pengaruh internal dan eksternal. Usia merupakan salah satu penyebab faktor internal, dilihat dari usia *member* yang beragam, sehingga pengalaman dan intelegensi yang dimiliki setiap *member* berbeda-beda yang dapat menyebabkan tingkat pemahaman setiap *member* berbeda. Dan setiap *member* memiliki latar belakang pendidikan, pekerjaan, sosial ekonomi, dan lingkungan yang berbeda-beda dapat menyebabkan tingkat pemahaman setiap *member* juga berbeda-beda.

*Member* memiliki tingkat pemahaman kategori tinggi terhadap faktor latihan beban, sesuai dengan hasil analisis data masing-masing faktor. Dan *member* memiliki pemahaman kategori sedang pada faktor *set system* dan daya tahan otot. Sedangkan untuk faktor metode latihan, *set system*, kebugaran jasmani, dan daya tahan otot *member* memiliki pemahaman kategori rendah. Berikut pembahasan setiap faktor pemahaman metode latihan *set system* pada latihan beban:

## 1. Faktor Latihan Beban

Menurut Fikriansyah, Setiawan, dan Julianti (2020: 100) mengatakan, “Latihan beban merupakan sebuah aktivitas fisik yang sering digambarkan sebagai aktivitas yang hanya dapat dilakukan dengan berkunjung ke tempat-tempat tertentu seperti pusat kebugaran, taman, dan lain sebagainya”. Konsep latihan beban harus diterapkan dengan benar untuk mencapai tujuan pelatihan

Hasil analisis data menunjukkan bahwa pemahaman *member* terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi latihan beban berada pada rentang tinggi. Hal ini terlihat dari 8 responden atau 32% sampel yang memberikan tanggapan terbanyak dengan kategori tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa peserta memiliki tingkat pemahaman latihan beban yang baik.

## 2. Faktor Metode Latihan

Metode latihan adalah strategi yang digunakan oleh instruktur sebagai sarana untuk meningkatkan keterampilan individu saat yang menjalani latihan (Putra, Emral, Arsil, dan Sin, 2023: 978).

Berdasarkan analisis data yang dilakukan, terlihat bahwa pada faktor metode latihan *member* mempunyai tingkat pengetahuan yang rendah. Hal ini terlihat dari mayoritas responden 17 atau 68% menjawab pada kelompok rendah. Hasil tersebut menunjukkan tingkat pemahaman *member* terhadap metode latihan masih kurang. Hal tersebut disebabkan *member* yang kurang memahami pengertian metode latihan, jenis-jenis metode latihan, dan *member* terlalu fokus dengan hasil yang ingin dicapai tanpa memperhatikan hal-hal yang lain.

### **3. Faktor *Set System***

Metode *set system* adalah melakukan suatu jenis latihan beberapa kali, istirahat, dan kemudian melanjutkan latihan seperti sebelumnya. (Mahardhewa, 2023: 2323).

Terlihat dari analisis data yang telah selesai dilakukan bahwa *member* memiliki tingkat pemahaman yang rendah pada faktor *set system*. Hal ini terlihat dari mayoritas responden sebanyak 17 atau 68% menjawab pada kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa pemahaman *member* terhadap *set system* masih kurang. Hasil tersebut disebabkan *member* yang kurang memahami pengertian *set system*, cara melakukan *set system*, atau *member* secara tidak langsung sudah melakukan metode *set system* tetapi tidak sadar telah melakukan yang bisa disebabkan kurangnya pengetahuan terkait metode *set system*.

### **4. Faktor Kebugaran Jasmani**

Menurut Rohmah & Muhammad (2021: 513) mengatakan bahwa, “Kebugaran jasmani yaitu kemampuan individu dalam melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan”.

Terlihat dari analisis data yang dilakukan bahwa pemahaman *member* terhadap faktor kebugaran masuk dalam kategori rentang rendah. Hal ini terlihat dari 13 responden atau 52% sampel yang memberikan tanggapan terbanyak dengan kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa pemahaman anggota terhadap kebugaran jasmani masih kurang.

Hal ini bermula dari ketidaktahuan *member* mengenai pengertian kebugaran jasmani, komponen-komponennya, kelebihanannya, dan alasan pentingnya meningkatkan kebugaran jasmani.

## **5. Faktor Daya Tahan Otot**

Kemampuan otot-otot tubuh untuk melakukan aktivitas seperti berolahraga dalam jangka waktu lama dikenal sebagai daya tahan otot. (Armawijaya, Rustiawan, & Sudrazat, 2021: 176).

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan *member* pada faktor daya tahan otot mempunyai tingkat pemahaman yang rendah. Hal ini terlihat dari mayoritas responden 11 atau 44% menjawab pada kelompok rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa pemahaman anggota mengenai daya tahan otot masih kurang. Kurangnya pengetahuan anggota mengenai daya tahan otot, ketidakmampuan dalam menghitung beban dan pengulangan latihan daya tahan otot, serta jarangya mengikuti program latihan daya tahan otot menjadi penyebab terjadinya hal tersebut.

## **6. Faktor *Set Sytem* dan Daya Tahan otot**

Daya tahan otot atau dikenal dengan kemampuan otot untuk melakukan aktivitas selama mungkin tanpa mengalami kelelahan yang parah (Sahabudin, Syahrudin, & Fadillah, 2022).

Terlihat dari analisis data bahwa pemahaman *member* terhadap faktor *set system* yang ditentukan daya tahan otot berada pada kisaran sedang. Hal ini terlihat dari 9 responden atau 38% sampel yang memberikan tanggapan terbanyak pada kelompok sedang. Karena secara tidak langsung anggota telah mempraktekkan metode *set system* untuk daya tahan otot, maka hasil ini menunjukkan bahwa pemahaman anggota terhadap sistem himpunan dan daya tahan otot sudah memadai.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Meskipun penelitian ini telah dilakukan dengan sebaik-baiknya, namun tidak menutup kemungkinan masih terdapat kekurangan dan keterbatasan. Kekurangan dari penelitian ini adalah menggunakan survei secara online untuk pengumpulan data, sehingga menimbulkan risiko bahwa responden tidak serius dalam menjawab pertanyaan.

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang diteliti dan dibahas, dapat dikatakan bahwa dengan persentase sebesar 44%, tingkat pemahaman metode latihan *set system* pada *member* Tirta Sport dari 25 responden termasuk dalam kelompok sedang. Dengan persentase sebesar 32%, menunjukkan tingkat pemahaman *member* yang baik terhadap faktor latihan beban. Kemudian *member* memiliki tingkat pemahaman kategori pada faktor *set system* dan daya tahan otot dengan persentase 36%. Dan *member* memiliki tingkat pemahaman kategori rendah pada faktor metode latihan, *set system*, kebugaran jasmani, dan daya tahan otot. Dengan demikian para *member fitness* secara keseluruhan sudah cukup memahami, walaupun di beberapa faktor belum sepenuhnya memahami terhadap metode latihan *set system* pada latihan beban.

#### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Berdasarkan temuan penelitian, dapat diambil implikasi penelitian adalah sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian, merupakan informasi tingkat pemahaman *member tirta sport* terhadap metode latihan *set system*, sehingga dapat dimanfaatkan oleh pengelola dan pelatihan di Tirta Sport.

2. Pengelola dan pelatih dapat memanfaatkan hasil penelitian sebagai masukan untuk membantu *member* lebih memahami metode latihan *set system*, khususnya berkaitan dengan aspek-aspek yang masih tergolong rendah.

### C. Saran

Saran yang dapat diberikan dari hasil kesimpulan penelitian di atas adalah sebagai berikut:

1. Bagi peneliti selanjutnya, harus melakukan kontrol terhadap *member fitness*, mengembangkan penelitian dengan populasi dan sampel yang lebih banyak, dan memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi proses penelitian.
2. Bagi pengelola, hendaknya lebih mensosialisasikan hal-hal yang membantu para *member* mengenai informasi yang terkait latihan beban, metode latihan, kebugaran jasmani dengan menggunakan brosur, poster, atau media lain yang bisa dipasang di sekitar *fitness center* atau ruangan *fitness*.
3. Bagi pelatih *fitness*, memberikan pemahaman atau informasi yang bervariasi kepada *member* dan calon *member* berkaitan dengan latihan beban, metode latihan, jenis-jenis metode latihan, program latihan, dan lain-lainnya.
4. Bagi *member fitness*, lebih meningkatkan pemahaman mengenai latihan beban dan hal-hal yang berkaitan secara luas tidak mengandalkan dari satu sumber saja.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdulloh, I. F., & Sudijandoko, A. (2021). Pengaruh latihan ber-beban dengan metode set system terhadap massa otot dada member Hasil Laut Sport Center & Gym. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(3), 437–446.
- Adhi, B. P., Sugiharto, & Soenyoto, T. (2017). Pengaruh latihan dan kekuatan otot tungkai terhadap power otot tungkai. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), 7–13. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/17315>
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2015). *Dasar-dasar evaluasi pendidikan* (2nd ed.). Jakarta: Bumi Aksara.
- Armawijaya. G., Rustiawan. H., & Sudrazat. A. (2021). Tingkat daya tahan otot tungkai siswa pada ekstrakurikuler futsal. *Jurnal Wahana Pendidikan*, 8(2), 175-186, Agustus 2021.
- Bafirman, & Wahyuri, A. S. (2019). *Pembentukan kondisi fisik* (Issue 1). Depok: PT. Rajagrafindo Persada.
- Chan, F. (2012). Strength training (latihan kekuatan). *Jurnal Cerdas Sifa*, 1(1), 1–8. <https://online-journal.unja.ac.id/index.php/csp/article/view/703>
- Fikriansyah. S. N., Setiawan. I., & Julianti. E. Model latihan beban berbasis dumbbell untuk mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Adaptif* (02) (3) (2020): 98-103.
- Herlina, V. (2019). *Panduan praktis mengolah data kuesioner menggunakan spss*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Hidayah, T., & Sugiarto. (2013). Studi kasus konsumsi suplemen pada member Fitness Center di Kota Yogyakarta. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 3(1), 30–38. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki/article/view/2658>
- Hidayat, A. A. (2021). *Menyusun instrumen penelitian dan uji validitas-reliabilitas*. Surabaya: Health Books Publishing.
- Ilham, M., & Rifki, M. S. (2020). Pengaruh latihan beban terhadap peningkatan hipertrofi otot lengan atlet dayung. *Jurnal Stamina*, 3(6), 379–397.

- Mahardhewa, N. A. (2023) Pengaruh latihan beban dengan metode circuit weight training dan set system terhadap power lengan atlet muaythai rogoselo Kabupaten Pekalongan. *Seminar Nasional Ke-Indonesiaan VIII* November 2023, Hal. 2322-2331.
- Muttaqin, A., Ifwandi, & Jafar, M. (2016). Motivasi member fitness center dalam melakukan latihan kebugaran jasmani (studi kasus pada member Wana Gym Banda Aceh tahun 2015). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 2(2), 100–113.
- Nasrulloh, A. (2012). Pengaruh latihan circuit weight training terhadap kekuatan dan daya tahan otot. *Jurnal Medikora*, 8(2). <https://doi.org/10.21831/medikora.v0i2.4652>
- Nasrulloh, A., Apriyanto, K. D., & Prasetyo, Y. (2021). *Pengukuran dan metode latihan kebugaran*. Yogyakarta: UNY Press.
- Nirwandi, Yaslindo, & Firdaus, K. (2018). Pengaruh metode latihan sistem set terhadap peningkatan kemampuan daya ledak otot lengan pada atlet bola basket FIK UNP. *Jurnal Menssana*, 3(1), 107–116. <https://doi.org/10.24036/jm.v4i1.35>
- Putra, S., Emral, E., Arsil, A., & Sin, T. H. (2023). Konsep model latihan fisik pada sepakbola. *Jurnal EDUCATIO (Jurnal Pendidikan Indonesia)* Vol. 9, No. 2, 2023, pp. 974-985.
- Priadana, M. S., & Sunarsi, D. (2021). *Metode penelitian kuantitatif*. Tangerang Selatan: Pascal Books.
- Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat kebugaran jasmani dan aktivitas fisik siswa sekolah. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* Volume 09 Nomor 01 Tahun 2021, 511-519.
- Sahabuddin., Syahrudin., & Fadillah. A. (2022). Analisis kekuatan genggaman, kelentukan bahu dan daya tahan otot lengan terhadap pukulan forehand dalam permainan tenismeja. *Riyadhoh Jurnal Pendidikan Olahraga* Vol 5, No 1 (2022).
- Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar metodologi penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Subarjah, H. (2013). Latihan kondisi fisik. *Educacion*, 53(9), 266–276.

- Sudaryono. (2012). *Dasar-dasar evaluasi pembelajaran*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sudijino, A. (2012). *Pengantar statistik pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sudijono, A. (2011). *Pengantar evaluasi pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2014). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Unaradjan, D. D. (2019). *Metode penelitian kuantitatif*. Jakarta: Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya.
- Wibowo, P. (2018). *Perbedaan metode latihan set system dan circuit training terhadap kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri 2 Banguntapan*. 2–6.
- Winarni, A. (2015). Pengaruh latihan rope jump dengan metode interval training daya tahan otot tungkai. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 3(1), 138–144.
- Yudiana, Y., Subardjah, H., & Juliantine, T. (2019). Latihan fisik. *Latihan Fisik*.

## **LAMPIRAN**

**Lampiran 1.** Angket Penelitian sebelum Uji Validitas

ANGKET PENELITIAN SURVEI TINGKAT PEMAHAMAN METODE  
LATIHAN *SET SYSTEM* PADA *MEMBER FITNESS TIRTA SPORT*

A. Petunjuk Untuk Pengisian

1. Masukkan informasi data diri pada tempat yang sudah disediakan.
2. Bacalah setiap pertanyaan dengan cemat.
3. Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan pendapat anda.
4. Pada salah satu kolom jawban beri tanda *checklist* (✓), dengan item jawaban adalah sebagai berikut:

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

KS : Tidak Setuju

TS : Tidak Setuju

Contoh pengisian angket

No	Pertanyaan	SS	S	KS	TS
1	Latihan beban adalah latihan yang dilakukan secara sistematis dan teratur menggunakan beban untuk mencapai tujuan yang diinginkan	V			

5. Diharapkan tidak ada satu pun soal yang kosong
6. Mohon mengembalikan angket yang sudah diisi

B. Identitas Responden:

Nama :

Jenis Kelamin :

Usia :

Member Fitness :

ANGKET PENELITIAN SURVEI TINGKAT PEMAHAMAN METODE  
LATIHAN *SET SYSTEM* PADA *MEMBER FITNESS TIRTA SPORT*

No	Pertanyaan	SS	S	TS	KS
1	Latihan beban adalah latihan yang dilakukan secara sistematis dan teratur menggunakan beban untuk mencapai tujuan yang diinginkan				
2	Latihan beban perlu dilakukan untuk meningkatkan kemampuan otot, meningkatkan kebugaran jasmani, kesehatan, dan memperbaiki kondisi fisik				
3	Latihan beban dapat dilakukan mulai dari usia remaja sampai lanjut usia sesuai dengan kondisi dan tujuan				
4	Latihan beban dapat dilakukan 2-3x seminggu dengan durasi waktu minimal 30 menit				
5	Latihan beban disarankan dilakukan di gym atau pusat kebugaran dengan saran prasarana yang memadai dan didampingi oleh ahli				
6	Beban latihan beban dibagi 2 macam bebas bebas (barbell) dan beban dalam (berat badan)				
7	Metode latihan adalah salah satu cara yang digunakan saat latihan beban untuk tujuan yang diinginkan				
8	Pemilihan metode latihan yang tepat dan sesuai dengan kondisi fisik berpengaruh pada tujuan yang ingin dicapai				
9	Menentukan metode latihan adalah saat membuat program latihan				
10	Salah satu metode latihan adalah metode set sistem				
11	Set sistem adalah metode latihan yang melakukan beberapa repetisi dan set dari suatu bentuk latihan beban				
12	Metode set sistem memberikan pembebanan pada sekelompok otot dengan beberapa repetisi diselingi recovery kemudian mengulangi repetisi kembali sampai set yang ditentukan				

13	Metode set sistem dapat digunakan oleh siapa saja baik orang yang baru memulai latihan beban hingga atlet				
14	Penentuan repetisi dan set pada set sistem berdasarkan jumlah beban dan tujuan latihan yang ingin dicapai				
15	Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan dan mampu melakukan aktivitas lainnya				
16	Kebugaran jasmani penting untuk dilatih agar mampu beraktivitas secara maksimal tanpa mudah Lelah				
17	Salah satu cara meningkatkan kebugaran jasmani dengan latihan beban				
18	Salah satu komponen kebugaran jasmani adalah daya tahan otot				
19	Daya tahan otot adalah kemampuan otot melakukan aktifitas gerak dengan jangka waktu yang lama				
20	Daya tahan otot penting untuk ditingkatkan karena berkaitan dengan aktivitas fisik sehari-hari yang membutuhkan kerja otot				
21	Daya tahan otot ditentukan dari jumlah pengulangan yang dilakukan dengan beban yang sudah ditentukan				
22	Beban latihan daya tahan otot data ditentukan dengan menentukan 1RM				
23	Beban latihan daya tahan otot <70% dari 1RM				
24	Repetisi untuk latihan daya tahan otot dengan latihan beban 12-20 repetisi				
25	Set sistem berpengaruh pada daya tahan otot dengan latihan beban jika dilaksanakan 2-4 kali per-minggu				
26	Set sistem berpengaruh pada daya tahan otot dengan latihan beban jika dilaksanakan minimal 3 bulan latihan secara rutin dan teratur				
27	Intensitas latihan yang digunakan saat latihan adalah ringan				
28	Recovery antar set 20-30 detik				

29	Program latihan dapat dilakukan saat latihan beban dengan beban 50% dari 1 RM, 3 set, repetisi 12-15, recovery 30 detik antar set				
30	Dalam kurun waktu 3 bulan mampu mempengaruhi daya tahan dan angkatan beban secara progresif, dengan dosis program yang selalu ditingkatkan dan berkelanjutan				

Lampiran 2. Hasil Data Uji Validitas

NO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	SKOR TOTAL
1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	87
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	90
3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	90
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120
5	4	4	4	3	2	1	2	3	2	2	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	87
6	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	90
7	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	117
8	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3	99
9	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	2	3	3	101
10	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	117
11	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	93
12	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	103
13	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	2	4	3	3	1	3	4	3	106
14	3	4	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	92
15	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120
16	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	2	3	4	111
17	3	2	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	88
18	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120
19	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	93
20	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	92

### Lampiran 3. Uji Validitas

Nomor Soal	r hitung	Sig 5%	r tabel	Keterangan
1	0,777	0,000	0,444	Valid
2	0,625	0,003	0,444	Valid
3	0,572	0,008	0,444	Valid
4	0,206	0,383	0,444	Tidak Valid
5	0,512	0,021	0,444	Valid
6	0,710	0,000	0,444	Valid
7	0,860	0,000	0,444	Valid
8	0,717	0,000	0,444	Valid
9	0,727	0,000	0,444	Valid
10	0,860	0,000	0,444	Valid
11	0,676	0,001	0,444	Valid
12	0,860	0,000	0,444	Valid
13	0,839	0,000	0,444	Valid
14	0,893	0,000	0,444	Valid
15	0,753	0,000	0,444	Valid
16	0,661	0,001	0,444	Valid
17	0,778	0,000	0,444	Valid
18	0,813	0,000	0,444	Valid
19	0,874	0,000	0,444	Valid
20	0,860	0,000	0,444	Valid
21	0,911	0,000	0,444	Valid
22	0,902	0,000	0,444	Valid
23	0,665	0,001	0,444	Valid
24	0,825	0,000	0,444	Valid
25	0,764	0,000	0,444	Valid
26	0,823	0,000	0,444	Valid
27	0,436	0,055	0,444	Tidak Valid
28	0,556	0,011	0,444	Valid
29	0,823	0,000	0,444	Valid
30	0,815	0,000	0,444	Valid

#### Lampiran 4. Uji Reabilitas

##### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.966	30

##### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
K01	97.3500	145.187	.760	.965
K02	97.2000	145.853	.594	.966
K03	97.3500	146.555	.538	.966
K04	97.6500	151.292	.142	.970
K05	97.2000	147.537	.475	.967
K06	97.4000	142.042	.678	.965
K07	97.5000	142.895	.848	.964
K08	97.3000	145.905	.696	.965
K09	97.5000	144.789	.704	.965
K10	97.4500	142.576	.847	.964
K11	97.3000	146.432	.653	.965
K12	97.3500	144.134	.849	.964
K13	97.4500	142.892	.824	.964
K14	97.3500	143.713	.885	.964
K15	97.3500	145.503	.734	.965
K16	97.3500	146.661	.637	.965
K17	97.4500	142.261	.755	.965
K18	97.4000	144.884	.799	.964
K19	97.3000	143.905	.864	.964
K20	97.3500	144.134	.849	.964
K21	97.4500	143.945	.904	.964
K22	97.5000	144.474	.894	.964
K23	97.6000	144.989	.636	.965
K24	97.4500	144.997	.811	.964
K25	97.4500	145.734	.747	.965

K26	97.5000	143.421	.808	.964
K27	97.7500	147.145	.384	.968
K28	97.8500	144.871	.512	.967
K29	97.5500	143.629	.824	.964
K30	97.5500	142.261	.796	.964

Lampiran 5. Tabel *Product Moment*

Tabel Nilai-nilai *r Product Moment*

N	Tarf Signifikansi		N	Tarf Signifikansi	
	5 %	1 %		5 %	1 %
3	0,997	0,999	38	0,320	0,413
4	0,950	0,990	39	0,316	0,408
5	0,878	0,959	40	0,312	0,403
6	0,811	0,917	41	0,308	0,398
7	0,754	0,874	42	0,304	0,393
8	0,707	0,834	43	0,301	0,389
9	0,666	0,798	44	0,297	0,384
10	0,632	0,765	45	0,294	0,380
11	0,602	0,735	46	0,291	0,376
12	0,576	0,708	47	0,288	0,372
13	0,553	0,684	48	0,284	0,368
14	0,532	0,661	49	0,281	0,364
15	0,514	0,641	50	0,279	0,361
16	0,497	0,623	55	0,266	0,345
17	0,482	0,606	60	0,254	0,330
18	0,468	0,590	65	0,244	0,317
19	0,456	0,575	70	0,235	0,306
20	0,444	0,561	75	0,227	0,296
21	0,433	0,549	80	0,220	0,286
22	0,423	0,537	85	0,213	0,278
23	0,413	0,526	90	0,207	0,270
24	0,404	0,515	95	0,202	0,263
25	0,396	0,505	100	0,195	0,256
26	0,388	0,496	125	0,176	0,230
27	0,381	0,487	150	0,159	0,210
28	0,374	0,478	175	0,148	0,194
29	0,367	0,470	200	0,138	0,181
30	0,361	0,463	300	0,113	0,148
31	0,355	0,456	400	0,098	0,128
32	0,349	0,449	500	0,088	0,115
33	0,344	0,442	600	0,080	0,105
34	0,339	0,436	700	0,074	0,097
35	0,334	0,430	800	0,070	0,091
36	0,329	0,424	900	0,065	0,086
37	0,325	0,418	1000	0,062	0,081



3	Latihan beban dapat dilakukan mulai dari usia remaja sampai lanjut usia sesuai dengan kondisi dan tujuan				
4	Latihan beban disarankan dilakukan di gym atau pusat kebugaran dengan saran prasarana yang memadai dan didampingi oleh ahli				
5	Beban latihan beban dibagi 2 macam bebas bebas (barbell) dan beban dalam (berat badan)				
6	Metode latihan adalah salah satu cara yang digunakan saat latihan beban untuk tujuan yang diinginkan				
7	Pemilihan metode latihan yang tepat dan sesuai dengan kondisi fisik berpengaruh pada tujuan yang ingin dicapai				
8	Menentukan metode latihan adalah saat membuat program latihan				
9	Salah satu metode latihan adalah metode set sistem				
10	Set sistem adalah metode latihan yang melakukan beberapa repetisi dan set dari suatu bentuk latihan beban				
11	Metode set sistem memberikan pembebanan pada sekelompok otot dengan beberapa repetisi diselingi recovery kemudian mengulangi repetisi kembali sampai set yang ditentukan				
12	Metode set sistem dapat digunakan oleh siapa saja baik orang yang baru memulai latihan beban hingga atlet				
13	Penentuan repetisi dan set pada set sistem berdasarkan jumlah beban dan tujuan latihan yang ingin dicapai				
14	Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan dan mampu melakukan aktivitas lainnya				
15	Kebugaran jasmani penting untuk dilatih agar mampu beraktivitas secara maksimal tanpa mudah Lelah				
16	Salah satu cara meningkatkan kebugaran jasmani dengan latihan beban				

17	Salah satu komponen kebugaran jasmani adalah daya tahan otot				
18	Daya tahan otot adalah kemampuan otot melakukan aktifitas gerak dengan jangka waktu yang lama				
19	Daya tahan otot penting untuk ditingkatkan karena berkaitan dengan aktivitas fisik sehari-hari yang membutuhkan kerja otot				
20	Daya tahan otot ditentukan dari jumlah pengulangan yang dilakukan dengan beban yang sudah ditentukan				
21	Beban latihan daya tahan otot data ditentukan dengan menentukan 1RM				
22	Beban latihan daya tahan otot <70% dari 1RM				
23	Repetisi untuk latihan daya tahan otot dengan latihan beban 12-20 repetisi				
24	Set sistem berpengaruh pada daya tahan otot dengan latihan beban jika dilaksanakan 2-4 kali per-minggu				
25	Set sistem berpengaruh pada daya tahan otot dengan latihan beban jika dilaksanakan minimal 3 bulan latihan secara rutin dan teratur				
26	Recovery antar set 20-30 detik				
27	Program latihan dapat dilakukan saat latihan beban dengan beban 50% dari 1 RM, 3 set, repetisi 12-15, recovery 30 detik antar set				
28	Dalam kurun waktu 3 bulan mampu mempengaruhi daya tahan dan angkatan beban secara progresif, dengan dosis program yang selalu ditingkatkan dan berkelanjutan				



**Lampiran 8. Hasil Kategori Faktor Latihan Beban**

<b>Nama</b>	<b>K 1</b>	<b>K 2</b>	<b>K 3</b>	<b>K 4</b>	<b>K 5</b>	<b>Nilai Total</b>	<b>KATEGORI</b>
Risca	4	4	4	4	4	20	Tinggi
Ani	4	3	3	3	3	16	Rendah
Rudi	4	4	4	4	4	20	Tinggi
Merta	4	4	3	4	4	19	Sedang
Bagas Prasetyo	3	3	3	4	3	16	Rendah
Ramadan Bintang Saputra	4	4	4	4	4	20	Tinggi
Mpin	4	4	4	2	2	16	Rendah
Adi Irawan	4	4	4	4	4	20	Tinggi
Akbar	3	3	3	4	3	16	Rendah
Bambang	4	4	4	4	4	20	Tinggi
Danang	4	4	4	4	4	20	Tinggi
Guguh	4	4	4	4	4	20	Tinggi
Suci	3	3	3	4	4	17	Rendah
Mia	4	4	3	4	4	19	Sedang
Fikri	3	3	3	3	3	15	Sangat Rendah
Dilan	4	4	3	4	4	19	Sedang
Zian	3	4	3	4	3	17	Rendah
Gina	4	3	3	4	4	18	Sedang
Okto	4	3	4	4	4	19	Sedang
Evan	4	4	3	4	4	19	Sedang
Umi	3	3	3	4	4	17	Rendah
Imam	4	4	3	4	4	19	Sedang
Beni	3	3	3	3	3	15	Sangat Rendah
Sulaiman	3	3	3	3	3	15	Sangat Rendah
Hanum	4	4	4	4	4	20	Tinggi

**Lampiran 9.** Hasil Uji Kategori Faktor Metode Latihan

<b>Nama</b>	<b>K 6</b>	<b>K 7</b>	<b>K 8</b>	<b>K 9</b>	<b>Nilai Total</b>	<b>KATEGORI</b>
Risca	4	4	4	4	16	Sangat Tinggi
Ani	3	3	3	3	12	Rendah
Rudi	4	4	4	4	16	Sangat Tinggi
Merta	4	3	3	3	13	Sedang
Bagas Prasetyo	3	3	3	3	12	Rendah
Ramadan Bintang Saputra	4	4	4	4	16	Sangat Tinggi
Mpin	3	3	3	3	12	Rendah
Adi Irawan	4	4	4	4	16	Sangat Tinggi
Akbar	3	3	3	3	12	Rendah
Bambang	4	4	4	4	16	Sangat Tinggi
Danang	3	4	3	3	13	Sedang
Guguh	3	3	3	3	12	Rendah
Suci	3	3	3	3	12	Rendah
Mia	3	3	3	3	12	Rendah
Fikri	3	3	3	3	12	Rendah
Dilan	3	3	3	3	12	Rendah
Zian	3	3	3	3	12	Rendah
Gina	3	3	3	3	12	Rendah
Okto	3	3	3	3	12	Rendah
Evan	3	3	3	3	12	Rendah
Umi	3	3	3	3	12	Rendah
Imam	3	4	4	4	15	Tinggi
Beni	3	3	3	3	12	Rendah
Sulaiman	3	3	3	3	12	Rendah
Hanum	3	3	3	3	12	Rendah

**Lampiran 10.** Hasil Uji Kategori Faktor *Set System*

<b>Nama</b>	<b>K 10</b>	<b>K 11</b>	<b>K 12</b>	<b>K 13</b>	<b>Nilai Total</b>	<b>KATEGORI</b>
Risca	4	4	4	4	16	Sangat Tinggi
Ani	3	3	3	3	12	Rendah
Rudi	4	4	4	4	16	Sangat Tinggi
Merta	3	4	4	4	15	Tinggi
Bagas Prasetyo	3	3	3	4	13	Sedang
Ramadan Bintang Saputra	4	4	4	4	16	Sangat Tinggi
Mpin	4	4	2	2	12	Rendah
Adi Irawan	4	4	4	4	16	Sangat Tinggi
Akbar	3	3	3	3	12	Rendah
Bambang	4	4	4	4	16	Sangat Tinggi
Danang	3	3	3	3	12	Rendah
Guguh	4	4	3	3	14	Tinggi
Suci	3	3	3	3	12	Rendah
Mia	3	3	3	3	12	Rendah
Fikri	3	3	3	3	12	Rendah
Dilan	3	3	3	3	12	Rendah
Zian	3	3	3	3	12	Rendah
Gina	3	3	3	3	12	Rendah
Okto	3	3	3	3	12	Rendah
Evan	3	3	3	3	12	Rendah
Umi	3	3	3	3	12	Rendah
Imam	3	3	3	3	12	Rendah
Beni	3	3	3	3	12	Rendah
Sulaiman	3	3	3	3	12	Rendah
Hanum	3	3	3	3	12	Rendah

**Lampiran 11. Hasil Uji Kategori Faktor Kebugaran Jasmani**

<b>Nama</b>	<b>K 14</b>	<b>K 15</b>	<b>K 16</b>	<b>K 17</b>	<b>Nilai Total</b>	<b>KATEGORI</b>
Risca	4	4	4	4	16	Tinggi
Ani	3	3	3	3	12	Rendah
Rudi	4	4	4	4	16	Tinggi
Merta	4	4	4	4	16	Tinggi
Bagas Prasetyo	4	4	4	3	15	Tinggi
Ramadan Bintang Saputra	4	4	4	4	16	Tinggi
Mpin	2	4	2	3	11	Rendah
Adi Irawan	4	4	4	4	16	Tinggi
Akbar	3	4	4	4	15	Tinggi
Bambang	4	4	4	4	16	Tinggi
Danang	3	3	3	3	12	Rendah
Guguh	3	3	3	3	12	Rendah
Suci	3	3	3	3	12	Rendah
Mia	3	4	4	3	14	Sedang
Fikri	3	3	3	3	12	Rendah
Dilan	3	3	3	3	12	Rendah
Zian	3	3	3	4	13	Sedang
Gina	3	3	3	3	12	Rendah
Okto	3	3	3	3	12	Rendah
Evan	3	3	4	3	13	Sedang
Umi	3	3	3	3	12	Rendah
Imam	3	3	3	3	12	Rendah
Beni	3	3	3	3	12	Rendah
Sulaiman	3	3	3	3	12	Rendah
Hanum	4	4	3	3	14	Sedang

**Lampiran 12. Hasil Kategori Daya Tahan Otot**

<b>Nama</b>	<b>K 18</b>	<b>K 19</b>	<b>K 20</b>	<b>K 21</b>	<b>K 22</b>	<b>K 23</b>	<b>Nilai Total</b>	<b>KATEGORI</b>
Risca	4	4	4	4	4	4	24	Sangat Tinggi
Ani	3	3	3	3	3	3	18	Rendah
Rudi	4	4	4	4	4	4	24	Sangat Tinggi
Merta	4	4	4	3	3	3	21	Sedang
Bagas Prasetyo	4	4	4	4	3	3	22	Tinggi
Ramadan Bintang Saputra	4	4	4	4	4	4	24	Sangat Tinggi
Mpin	2	3	3	2	3	3	16	Sangat Rendah
Adi Irawan	4	4	4	4	4	4	24	Sangat Tinggi
Akbar	4	4	4	3	4	4	23	Tinggi
Bambang	4	4	4	4	4	4	24	Sangat Tinggi
Danang	3	3	3	3	3	3	18	Rendah
Guguh	4	4	3	3	3	4	21	Sedang
Suci	3	3	3	3	3	3	18	Rendah
Mia	3	3	3	3	3	3	18	Rendah
Fikri	3	3	3	3	3	3	18	Rendah
Dilan	3	3	3	3	3	3	18	Rendah
Zian	3	3	3	3	3	3	18	Rendah
Gina	3	3	3	3	3	3	18	Rendah
Okto	3	3	3	3	4	4	20	Sedang
Evan	3	3	3	3	4	4	20	Sedang
Umi	3	3	3	3	4	4	20	Sedang
Imam	3	3	3	4	4	4	21	Sedang
Beni	3	3	3	3	3	3	18	Rendah
Sulaiman	3	3	3	3	3	3	18	Rendah
Hanum	3	3	3	3	3	3	18	Rendah

**Lampiran 13.** Hasil Uji Kategori Faktor *Set System* dan Daya Tahan Otot

<b>Nama</b>	<b>K 24</b>	<b>K 25</b>	<b>K 26</b>	<b>K 27</b>	<b>K 28</b>	<b>Nilai Total</b>	<b>KATEGORI</b>
Risca	4	4	4	4	4	20	Sangat Tinggi
Ani	3	3	3	3	3	15	Rendah
Rudi	4	4	4	4	4	20	Sangat Tinggi
Merta	4	3	3	3	3	16	Sedang
Bagas Prasetyo	4	4	2	2	4	16	Sedang
Ramadan Bintang Saputra	4	4	4	4	4	20	Sangat Tinggi
Mpin	3	3	4	2	3	15	Rendah
Adi Irawan	4	4	4	4	4	20	Sangat Tinggi
Akbar	4	3	3	3	3	16	Sedang
Bambang	4	4	4	4	4	20	Sangat Tinggi
Danang	3	3	3	3	3	15	Rendah
Guguh	3	3	3	3	3	15	Rendah
Suci	4	3	3	3	3	16	Sedang
Mia	3	3	3	3	3	15	Rendah
Fikri	3	3	3	3	3	15	Rendah
Dilan	4	3	3	3	3	16	Sedang
Zian	3	4	3	4	4	18	Tinggi
Gina	4	3	3	3	3	16	Sedang
Okto	4	3	3	4	3	17	Sedang
Evan	3	3	3	3	3	15	Rendah
Umi	4	3	3	4	3	17	Sedang
Imam	4	4	3	4	4	19	Tinggi
Beni	3	3	3	3	3	15	Rendah
Sulaiman	3	3	3	3	3	15	Rendah
Hanum	4	3	3	3	3	16	Sedang

**Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian /**



