

# **ANALISIS GERAK TEKNIK PENGGUNAAN ALAT LATIHAN BEBAN MEMBER FITNESS GOR FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

## ***THE ANALYSIS OF MOTION TECHNIQUE USING WEIGHT TRAINING TOOLS THE MEMBERS OF FIK GOR UNY FITNESS CENTER***

Oleh: Yuli Wariyanti, Ilmu Keolahragaan, Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta. [ywariyanti@yahoo.com](mailto:ywariyanti@yahoo.com)

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gerak teknik penggunaan alat latihan beban *member Fitness* GOR FIK UNY. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif menggunakan metode survei dengan teknik pengambilan data menggunakan pedoman instrumen penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh *member* di *Fitness* GOR FIK UNY, pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan syarat-syarat: (1) *member* di *Fitness* GOR FIK UNY, (2) telah menjadi *member* selama minimal dua bulan, (3) masih aktif latihan selama satu bulan. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 21 orang. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gerak teknik menggunakan alat latihan beban yang dilakukan *member Fitness* GOR FIK UNY sebagai berikut: (1) berdasarkan kategori keseluruhan penggunaan alat beban dengan gerak teknik yang benar oleh *member* dikategorikan sangat baik, (2) berdasarkan kategori rentang usia, usia 21-30 tahun memperoleh hasil lebih baik dibandingkan rentang usia 11-20 tahun, (3) berdasarkan kategori jenis kelamin, laki-laki memperoleh hasil lebih baik dibandingkan jenis kelamin perempuan, (4) berdasarkan kategori status, mahasiswa memperoleh hasil terbaik dibandingkan pekerja dan pelajar, dan (5) berdasarkan kategori jenis program, program *personal trainer* memperoleh hasil lebih baik dibandingkan program *nonpersonal trainer*.

Kata Kunci: latihan beban, gerak teknik, analisis gerak teknik

### **Abstract**

*This study aims to determine the knowing the motion technique using weight training tools at the GOR FIK UNY fitness center. The research is a qualitative descriptive research study using a survey method with data collection technique using instrument of research guidelines The population in this study are all of the members at GOR FIK UNY fitness center, sampling using purposive sampling techniques with the following requirements: (1) member at GOR FIK UNY fitness center, (2) has been a member for at least two months, (3) is still active exercise for a month. The sample used in this study amounted to 21 people. Data were analyzed using descriptive analysis techniques. Research results show that motion technique using training tools expenses of the members at GOR FIK UNY fitness centre showed that: (1) by category overall use weights with the motion of the correct technique by members categorized as very good, (2) by category of the age range, the age of 21 -30 years to obtain better results than the age range 11-20 years, (3) by category of gender, the man was better than the women, (4) by category status, high students get the best results compared to workers and students, (5) by category of the type of program, personal trainer programs better than nonpersonal trainer program.*

Keywords: weight training, motion technique, motion technigue analysis

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu kebutuhan bagi manusia, baik yang berusia muda maupun yang berusia lanjut. Olahraga bersifat universal dan bertujuan untuk mendapatkan kebugaran baik secara fisik maupun mental. Oleh karena itu banyak pihak yang berlomba-lomba untuk mendirikan pusat kebugaran atau *fitness center*.

Banyak perusahaan atau instansi yang mendirikan pusat kebugaran yang tersebar di Yogyakarta, salah satu di antaranya adalah *Fitness GOR* Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK), Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) yang selalu menjaga mutu dan kualitas pelayanan program latihan untuk *member*. *Member* akan dibuatkan program latihan yang sesuai dengan keinginan, program tersebut akan dimuat dalam kertas yang bernama *training record*. *Training record* inilah yang akan membantu mendampingi *member* saat latihan karena *training record* ini adalah suatu bentuk tabel yang berisi program latihan yang terdiri atas nama alat, set, repetisi, dan tabel data pengukuran tubuh yang diukur pada awal pertama kali latihan dan pada akhir masa latihan.

Berdasarkan hasil pengamatan yang peneliti lakukan ketika PKL I selama dua bulan, ditemukan kasus *member* yang mengalami cedera ketika latihan dan *member* tidak mendapatkan hasil latihan yang maksimal. Hal ini terjadi dikarenakan *member* melakukan latihan beban dengan teknik yang salah, hanya meniru gerakan orang lain karena pada saat melakukan, *member* merasa enggan untuk bertanya kembali tentang bagaimana menggunakan alat dengan benar. Penggunaan alat beban yang tidak benar dapat mengakibatkan

terjadinya cedera pada otot, tulang, saraf, sistem pernapasan terganggu, dan hasil latihan yang tidak sesuai dengan tujuan latihan. Agar program latihan dapat berjalan sesuai tujuan, latihan harus terprogram sesuai kaidah-kaidah latihan yang benar dan sesuai dengan konsep, takaran, prinsip latihan, dan lain sebagainya. Selain itu cara melakukan latihan beban yang salah juga berpengaruh terhadap hasil latihan.

Melihat data yang terdapat pada *front office*, data menunjukkan bahwa latar belakang *member* berbeda-beda, terdapat beberapa latar belakang *member* yaitu dari pegawai, mahasiswa bahkan pelajar. Tidak semua *member* berlatar belakang mahasiswa atau sarjana, jadi tidak semua *member* mengetahui teknik yang mereka lakukan itu sudah baik dan benar atau salah. Selain itu dengan adanya program *personal training*, instruktur tidak lagi memandu *member* yang sedang latihan beban secara intensif. *Personal training* melakukan pemanduan secara khusus terhadap program yang akan *member* capai selama melakukan latihan beban. *Member* biasanya latihan sendiri tanpa mengetahui gerakan yang benar atau salah, dan tidak sedikit yang merasa kebingungan dan malu untuk bertanya pada instruktur.

Latihan adalah memberikan penekatan fisik yang teratur, sistematis, dan berkesinambungan sedemikian rupa, sehingga dapat meningkatkan kemampuan dalam melakukan kerja dan meningkatkan kebugaran jasmani atau kemampuan fisik (Suharjana, 2013: 38). Pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih. Prinsip latihan

merupakan hal-hal yang perlu ditaati, dilakukan, atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Latihan akan berjalan sesuai dengan tujuan apabila terprogram secara baik sesuai dengan acuan yang benar. Program latihan tersebut mencakup segala hal mengenai takaran latihan, frekuensi latihan, waktu latihan, dan prinsip-prinsip latihan lainnya. Program latihan ini disusun secara sistematis, terukur, dan disesuaikan dengan tujuan latihan. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis. Pemahaman terhadap prinsip-prinsip latihan akan mendukung upaya seseorang dalam meningkatkan kualitas latihan. Selain itu, pemahaman tersebut, akan dapat menghindarkan olahragawan dari rasa sakit dan timbulnya cedera selama proses latihan dan fase setelah latihan.

Latihan merupakan pengakumulasian dari beberapa komponen kegiatan, seperti durasi, jarak, frekuensi, jumlah ulangan, pembebanan, irama melakukan, intensitas, volume, pemberian waktu istirahat, dan densitas. Oleh karena itu dalam menyusun dan merencanakan proses latihan pada atlet, seorang pelatih harus mempertimbangkan faktor-faktor yang dapat memengaruhi saat melakukan latihan, proses latihan, dan hasil tujuan yang ingin dicapai, yang disebut komponen-komponen latihan tersebut. Komponen latihan merupakan kunci atau hal penting yang harus dipertimbangkan dalam menentukan dosis dan beban latihan. Selain itu beban latihan sebagai patokan dan tolok ukur yang sangat menentukan untuk tercapai tidaknya suatu tujuan dan sasaran latihan yang telah disusun dan dilaksanakan.

Agar program latihan dapat berjalan sesuai tujuan, latihan harus diprogram sesuai dengan takaran latihan yang benar. Takaran latihan yang diberikan pada saat melakukan latihan meliputi FITT (*Frequency, Intensity, Time, Tipe*). Sharkey (2003: 114) membagi intensitas pelatihan aerobik ke dalam tiga kelompok, yakni intensitas rendah, sedang, dan tinggi berdasarkan persentase detak jantung maksimum (DJM).

**Tabel 1. Tingkat Intensitas Berdasarkan Persentase Detak Jantung Maksimum**

| <b>Tingkat Intensitas</b> | <b>Persentase Detak Jantung Maksimum</b> | <b>Tingkat Intensitas</b> |
|---------------------------|--|---------------------------|
| Rendah                    | 60-75                                    | Rendah                    |
| Sedang                    | 70-85                                    | Sedang                    |
| Tinggi                    | 75-90                                    | Tinggi                    |

Sumber: Sharkey (2003: 114)

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 59) latihan beban merupakan salah satu bentuk latihan yang menggunakan media alat beban untuk menunjang proses latihan dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran, kekuatan otot, kecepatan, pengencangan otot, hipertrofi otot, rehabilitasi, menaikkan berat badan, dan penurunan berat badan. Peralatan latihan beban terdiri atas dua macam, yaitu mesin (*gym*) dan beban latihan (*free weight*).

Tiap-tiap peralatan dalam latihan beban (*free weight training*) itu memiliki kelebihan dan kekurangannya masing-masing. Orang hendaknya mampu untuk memilih peralatan berdasarkan keefektifan, keefisienan, dan keamanan saat berlatih. Adapun kelebihan dan kekurangan pada tiap-tiap peralatan beban disajikan dalam Tabel 2.

**Tabel 2. Kelebihan dan Kekurangan Peralatan Beban**

| <i>Gym Machine</i>  | <i>Free Weight</i>  |
|---|---|
| <p>Kelebihan:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aman.</li> <li>2. Hemat waktu latihan.</li> <li>3. Dapat digunakan siapa saja.</li> <li>4. Praktis.</li> <li>5. Bisa berlatih sendiri.</li> </ol>       | <p>Kelebihan:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gerakan leluasa.</li> <li>2. Variasi latihan banyak.</li> <li>3. Melatih otot secara legkap.</li> <li>4. Penambahan beban teliti.</li> <li>5. Beban maksimal tak terbatas.</li> </ol> |
| <p>Kekurangan:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gerakannya terbatas.</li> <li>2. Hanya melatih otot utama.</li> <li>3. Penambahan beban kurang teliti.</li> <li>4. Beban maksimal terbatas.</li> </ol> | <p>Kekurangan:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kurang aman.</li> <li>2. Digunakan bagi orang yang sudah berpengalaman.</li> <li>3. Waktu berlatih relatif lama.</li> <li>4. Perlu <i>spotter</i> (pendamping lain).</li> </ol>      |

Sumber: (Djoko Pekik Irianto, 2004: 39)

Ada banyak peralatan latihan beban, salah satunya mesin *gym*, adapun beberapa contoh peralatan mesin *gym* beserta perkenaan pada otot yang ditimbulkan ketika melakukan latihan beban yaitu: (1) *chest press*, perkenaan otot: *pectoralis*, *deltoideus*, dan *triceps*, (2) *pulldown*, perkenaan otot: *latissimus dorsi*, *trapezius*, *deltoideus*, *pectoralis major*, *biceps brachii*, dan *triceps brachii*, (3) *bench press*, perkenaan otot: *pectoralis major*, *seratus anterior*, *coracobrachialis*, *deltoideus*, *triceps brachii*, (4) *leg press*, perkenaan otot: *quadriceps femoris*, *hamstring*, *gluteus maximus*, *biceps femoris*, *patella*, *extensor digitorum longus*, (5) *rowing*, perkenaan otot: *erector spinae*, *teres major*, *rhomboideus major*,

*trapezius*, *deltoideus*, *brachioradialis*, dan (6) *incline press*, perkenaan otot: *deltoideus*, *pectoralis major*, *triceps brachii*.

Latihan beban yang dilakukan secara rutin sangat berpengaruh terhadap tubuh. Jika dilakukan dengan benar, dapat berpengaruh baik bagi tubuh. Menurut Departemen Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani pada tahun (2010) yang dikutip oleh Mulyadi (2013: 12-13) latihan beban berpengaruh pada:

#### 1) Otot

Kerja otot yang maksimal dapat meningkatkan kemampuan kerja yang pada akhirnya akan meningkatkan prestasi individu dalam berolahraga. Latihan beban dapat meningkatkan kemampuan otot untuk menggunakan lemak sebagai sumber energi, meningkatkan jumlah pembuluh kapiler di sekitar otot, dan bertambah besar ukuran otot sehingga dapat meningkatkan massa otot.

#### 2) Sistem Peredaran Darah dan Jantung

##### a) Isi Sekuncup (*Stroke Volume*)

Latihan beban yang dilakukan secara teratur dapat membantu meningkatkan isi sekuncup, sehingga kerja jantung semakin efisien dan denyut jantung menjadi lebih lambat. Dengan demikian kerja jantung akan menjadi lebih ringan.

##### b) Curah Jantung

Curah jantung pada orang biasa pada waktu istirahat 4-6 liter per menit. Dalam keadaan istirahat jantung akan berdenyut 70-80 kali per menit. Ketika melakukan latihan fisik secara teratur, menyebabkan kemampuan bekerja pada jantung akan meningkat 2-3 kali lipat.

c) Aliran Darah

Selama melakukan latihan beban darah dikirim ke bagian yang paling banyak membutuhkan darah, yaitu otot dan bagian yang sedikit melakukan aktivitas yang mendapat sedikit darah, misalnya usus.

d) Peredaran Darah

Akibat latihan beban yang teratur akan menyebabkan jantung menjadi besar dan volume rongga jantung meningkat, sehingga isi sekuncup pada waktu istirahat menjadi besar. Dengan demikian aliran darah yang berada di dalam tubuh dapat mengalir dengan lancar.

e) Paru-Paru

Berguna untuk menyediakan sumber oksigen bagi darah saat melakukan latihan beban. Keadaan normal volume udara yang keluar dari paru-paru kurang lebih 5 liter, selama melakukan latihan sampai 100 liter per menit pada orang biasa dan 200 liter per menit pada atlet.

Efektivitas dan efisiensi suatu gerak sangat dibutuhkan dalam meningkatkan kualitas gerak agar tercapai prestasi maksimal dalam dunia olahraga. Untuk mencapai efektivitas dan efisiensi gerak tersebut diperlukan bantuan dari ilmu-ilmu keolahragaan, seperti biomekanika. Biomekanika olahraga digunakan di antaranya untuk mendeteksi kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas jasmani dan khususnya kesalahan dalam melakukan teknik-teknik olahraga serta mengusahakan bagaimana cara melakukan teknik tadi dengan benar. Biomekanika merupakan kombinasi antara disiplin ilmu mekanika terapan dan ilmu-ilmu biologi dan fisiologi.

Biomekanika adalah ilmu yang mempelajari gaya internal dan eksternal yang bekerja pada tubuh manusia serta pengaruh-pengaruh yang ditimbulkan oleh gaya tersebut dalam aktivitas olahraga dan latihan (Putut Marhaento, 1998: 2). Dengan demikian, pendekatan menggunakan ilmu biomekanika perlu dilakukan oleh instruktur agar gaya-gaya yang bekerja pada tubuh dapat dimanfaatkan secara efektif. Menurut Soeharsono (2005: 10) biomekanika olahraga adalah suatu studi yang berhubungan dengan gerak manusia yang dihasilkan oleh kekuatan internal maupun eksternal yang menentukan badan atau bagian-bagian dari badan itu bergerak pada saat kinerja dalam keterampilan gerak (*performance of motor skill*) atau kinerja dalam teknik-teknik olahraga.

Analisis gerakan melalui pendekatan biomekanika memberikan beberapa manfaat yang sangat dibutuhkan oleh olahragawan. Manfaat-manfaat tersebut antara lain sebagai berikut: (a) mampu menganalisis teknik secara tepat dan cermat, (b) mampu mengembangkan teknik-teknik baru, (c) dapat memilih peralatan yang sesuai, (d) memperbaiki penampilan, dan (e) untuk mencegah cedera (Putut Marhaento, 1998: 3).

## METODE PENELITIAN

### Jenis Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis gerak teknik penggunaan alat beban yang dilakukan *member Fitness GOR* Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif dengan metode yang digunakan adalah metode survei.

### Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di *Fitness* GOR Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang beralamatkan di jalan Colombo 1 Yogyakarta. Pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 24 April 2015.

### Target/Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini yaitu *member* di *fitness* GOR Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Cara pengambilan sampel dengan *purposive sampling*. Adapun syarat-syarat yang harus dipenuhi untuk pertimbangan dalam pengambilan sampel, yaitu: (1) *member* di *Fitness* GOR Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, (2) telah menjadi *member* selama minimal 2 bulan, dan (3) masih aktif latihan selama 1 bulan sebanyak 21 orang.

### Prosedur

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kualitatif. Metode penelitian survei. Prosedur penelitian yaitu melakukan pengisian data pada formulir persetujuan yang akan diberikan kepada *member* yang telah bersedia menjadi sampel. Kemudian setelah sampel mengisi formulir tersebut, sampel melakukan gerakan latihan beban pada alat beban yang telah ditentukan oleh peneliti. Ketika sampel melakukan gerakan peneliti dibantu oleh *judgement* menilai gerakan tersebut pada lembar pedoman instrumen penelitian, dari gerakan awal atau persiapan sebelum melakukan latihan dan gerakan pelaksanaan. Data yang diperoleh dianalisis dengan dijumlahkan dan dipersentasikan, kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif kemudian dikonversi ke dalam data kualitatif.

### Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan angket yang telah diuji validitas oleh para ahli dalam bidangnya. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan memberikan formulir persetujuan kepada responden untuk diisi data diri dan kesediaan responden menjadi sampel. Untuk pengambilan data menggunakan pedoman instrumen penelitian yang berisi tentang cara melakukan gerakan yang baik dan benar dari saat melakukan awalan hingga saat melakukan. Pedoman instrumen penelitian ini menyediakan empat pilihan jawaban. Setiap melakukan gerakan pada 1 alat beban disediakan 4 alternatif jawaban yaitu: “Sangat Baik” (SB) jika 7 atau 8 gerakan benar, “Baik” (B) jika 5 atau 6 gerakan benar, “Tidak Baik” (TB) jika 3 atau 4 gerakan benar dan “Sangat Tidak Baik” (STB) jika 0, 1 atau 2 gerakan benar.

**Tabel 2. Nilai Butir Pernyataan**

| Alternatif Jawaban | Kode | Skor |
|--------------------|------|------|
| Sangat Baik        | SB   | 4    |
| Baik               | B    | 3    |
| Tidak Baik         | TB   | 2    |
| Sangat Tidak Baik  | STB  | 1    |

Menurut Sugiyono (2013: 148) instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian. Instrumen yang digunakan adalah pedoman instrumen penelitian yang sudah divalidasi oleh ahli.

### Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis

deskriptif. Pada saat pengamatan gerakan teknik yang dilakukan oleh sampel, peneliti dibantu oleh tenaga ahli dalam menganalisis data. Tenaga ahli tersebut ikut berperan serta secara langsung dengan peneliti pada saat pengambilan data agar data menjadi valid. Data dianalisis, kemudian dijumlah dan dipersentasekan. Dalam penelitian ini, untuk memudahkan pendeskripsian hasil penelitian dibuat empat kriteria yang meliputi: Sangat Baik, Baik, Kurang Baik, dan Sangat Kurang Baik. Dasar penentuan kategori tersebut adalah menjaga tingkat konsistensi dalam penelitian ini, serta memudahkan dalam menentukan interval, sehingga menganalisis jadi lebih mudah.

Data yang diperoleh kemudian dianalisis dan dinyatakan dalam bentuk persentase, dicari dengan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

P : Persentase.

F : Frekuensi.

N : Jumlah responden.

Sumber: Anas Sudijono (1995: 40)

Sebelum dipersentasekan, data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif kemudian dikonversi ke dalam data kualitatif untuk membantu peneliti dalam mengambil kesimpulan terhadap teknik penggunaan alat yang dilakukan *member Fitness GOR* Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Untuk dapat mengetahui data kualitatif, dapat dihitung dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$S = \frac{j}{n}$$

Keterangan:

S : Skor.

J : Jumlah total nilai butir pernyataan.

n : Jumlah alat.

Konversi data kuantitatif ke data kualitatif dengan skala 4 dapat dilihat pada Tabel 3.

**Tabel 3. Konversi Data Kuantitatif ke Data Kualitatif dengan Skala 4**

| Data Kuantitatif | Rentang    | Data kualitatif   |
|------------------|------------|-------------------|
| 4                | 3,36 – 4   | Sangat Baik       |
| 3                | 2,6 – 3,35 | Baik              |
| 2                | 1,76 – 2,5 | Tidak Baik        |
| 1                | ≤ 1,75     | Sangat Tidak Baik |

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Pada bagian ini akan disampaikan mengenai hasil frekuensi, persentase dan kategori karakteristik *member* yang meliputi usia, jenis kelamin, status, lama latihan, dan jenis program yang telah dianalisis ke dalam bentuk persentase dan yang akan didefinisikan melalui tabel sebagai berikut:

**Tabel 4. Data Penilaian Gerak Teknik Dilihat dari Usia**

| Usia             | Frekuensi | Skor | Kategori    |
|------------------|-----------|------|-------------|
| 11-20 tahun      | 7         | 3,12 | Baik        |
| 21-30 tahun      | 14        | 3,49 | Sangat Baik |
| <b>Rata-rata</b> | 21        | 3,31 | Baik        |

Analisis di atas menunjukkan bahwa rentang usia 11-20 tahun memiliki rata-rata skor 3,12 dengan kategori baik, rentang usia 21-30 tahun memiliki rata-rata skor 3,49 dengan kategori sangat baik. Rata-rata penilaian gerak teknik dilihat

dari keseluruhan rentang usia adalah 3,31 dengan kategori baik.

**Tabel 5. Data Penilaian Gerak Teknik  
Dilihat dari Jenis Kelamin**

| Jenis Kelamin     | Frekuensi | Skor | Kategori    |
|-------------------|-----------|------|-------------|
| Laki- Laki        | 19        | 3,36 | Sangat Baik |
| Perempuan         | 2         | 3,25 | Baik        |
| <b>Rata- rata</b> | 21        | 3,31 | Baik        |

Analisis di atas menunjukkan bahwa jenis kelamin laki-laki memiliki rata-rata skor 3,36 dengan kategori sangat baik, jenis kelamin perempuan memiliki rata-rata skor 3,25 dengan kategori baik. Rata-rata penilaian gerak teknik dilihat dari keseluruhan jenis kelamin adalah 3,31 dengan kategori baik.

**Tabel 6. Data Penilaian Gerak Teknik  
Dilihat dari Status**

| Status           | Frekuensi | Skor | Kategori    |
|------------------|-----------|------|-------------|
| Pelajar          | 1         | 3,5  | Sangat Baik |
| Mahasiswa        | 13        | 3,61 | Sangat Baik |
| Pekerja          | 7         | 3,27 | Baik        |
| <b>Rata-rata</b> | 21        | 3,46 | Sangat Baik |

Analisis di atas menunjukkan bahwa status pelajar memiliki rata-rata skor 3,5 dengan kategori sangat baik, status mahasiswa memiliki rata-rata skor 3,61 dengan kategori sangat baik, status pekerja memiliki rata-rata skor 3,27 dengan kategori baik. Rata-rata penilaian gerak teknik dilihat dari keseluruhan status adalah 3,46 dengan kategori sangat baik

**Tabel 7. Data Penilaian Gerak Teknik  
Dilihat dari Jenis Program**

| Jenis Program               | Frekuensi | Skor | Kategori    |
|-----------------------------|-----------|------|-------------|
| <i>Personal Trainner</i>    | 2         | 4    | Sangat Baik |
| <i>Nonpersonal Trainner</i> | 19        | 3,28 | Baik        |
| <b>Rata- rata</b>           | 21        | 3,64 | Sangat Baik |

Analisis di atas menunjukkan bahwa jenis program *personal trainner* memiliki rata-rata skor 4 dengan kategori sangat baik, jenis program *nonpersonal trainner* memiliki rata-rata skor 3,28 dengan kategori baik. Rata-rata penilaian gerak teknik dilihat dari keseluruhan jenis program adalah 3,64 dengan kategori sangat baik.

**Tabel 8. Data Penilaian Gerak Teknik  
Dilihat dari Jenis Latihan**

| Jenis Latihan         | Skor | Kategori    |
|-----------------------|------|-------------|
| <i>Shoulder Press</i> | 3,29 | Baik        |
| <i>Banch Press</i>    | 3,67 | Sangat Baik |
| <i>Leg Press</i>      | 3,19 | Baik        |
| <i>Chest Press</i>    | 3,48 | Sangat Baik |
| <i>Rowing</i>         | 3,33 | Baik        |
| <i>Pull Down</i>      | 3,14 | Baik        |
| <b>Rata- rata</b>     | 3,50 | Sangat Baik |

Dari analisis di atas diketahui jenis latihan *shoulder press* memiliki rata-rata skor 3,29 dengan kategori baik, jenis latihan *banch press* memiliki rata-rata skor 3,67 dengan kategori sangat baik, jenis latihan *leg press* memiliki rata-rata skor 3,19 dengan kategori baik, jenis latihan *chest press* memiliki rata-rata skor 3,48 dengan kategori sangat baik, jenis latihan *rowing* memiliki rata-rata skor 3,33



dengan kategori baik, jenis latihan *pull down* memiliki rata-rata skor 3,14 dengan kategori baik. Rata-rata penilaian gerak teknik dilihat dari keseluruhan jenis latihan adalah 3,50 dengan kategori sangat baik.

Kekuatan otot mulai timbul sejak lahir sampai usia dewasa dan terus meningkat terutama pada usia remaja sampai usia puber. Hal ini disebabkan usia merupakan salah satu faktor yang memengaruhi kekuatan otot. Kekuatan otot akan naik sampai umur 20 tahun setelah itu kekuatan otot akan menetap pada usia 20-30 tahun dan kemudian akan berangsur-angsur turun (Soejono yang dikutip oleh Niken Astriwi, 2014: 12).

Pada dasarnya perkembangan motorik kasar antara anak laki-laki dan anak perempuan sama, namun anak laki-laki cenderung lebih memperlihatkan keaktifan motoriknya. Anak laki-laki akan melakukan gerakan seperti menendang, melompat, atau berputar lebih banyak dibandingkan anak perempuan. Tidak mengherankan jika anak laki-laki gerak tekniknya lebih baik daripada perempuan. *Member* yang mengikuti program *personal trainer* mendapat perhatian khusus instruktur dari cara melakukan gerakan dengan baik dan benar, cara melakukan pernapasan pada saat melakukan latihan hingga konsultasi pola tidur dan pola makan yang baik untuk menunjang tujuan yang ingin dicapai. Untuk keseluruhan penggunaan alat beban pada *member* saat latihan beban dilakukan, dikategorikan sangat baik.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan

bahwa gerak pada teknik yang dilakukan member *Fitness* GOR Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta adalah sebagai berikut: (1) berdasarkan kategori keseluruhan penggunaan alat beban dengan gerak teknik yang benar oleh *member* dikategorikan sangat baik, (2) berdasarkan kategori rentang usia, umur 21-30 tahun memperoleh hasil lebih baik dibandingkan rentang usia 11-20 tahun, (3) berdasarkan kategori jenis kelamin, laki-laki memperoleh hasil lebih baik dibandingkan jenis kelamin perempuan, (4) berdasarkan kategori status, mahasiswa memperoleh hasil terbaik dibandingkan pekerja dan pelajar, dan (5) berdasarkan kategori jenis program, program *personal trainer* memperoleh hasil lebih baik dibandingkan program *nonpersonal trainer*.

### Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas penelitian ini memiliki implikasi praktis, yaitu bahwa hasil analisis gerak teknik penggunaan alat latihan beban *member Fitness* GOR Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta mempunyai dampak di antaranya:

1. Timbulnya kepercayaan untuk menggunakan peralatan beban dengan tujuan latihan yang ingin dicapai.
2. *Member* dapat menjadikan hasil ini sebagai bahan pertimbangan untuk lebih meningkatkan dan memperbaiki penggunaan peralatan *fitness*.
3. Sebagai kajian pengembangan ilmu keolahragaan ke depan sesuai dengan hasil penelitian yang diperoleh.
4. Dapat menjadi referensi untuk adik tingkat yang ingin mengembangkan tentang analisis pemakaian peralatan latihan beban.

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran untuk penelitian selanjutnya, yaitu:

1. Agar penelitian ini dapat dikembangkan lebih dalam lagi tentang analisis gerak teknik penggunaan alat latihan beban di *Fitness GOR* Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Agar dilakukan penelitian tentang analisis gerak teknik penggunaan alat latihan beban *member Fitness GOR* Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta secara lebih dalam dengan menggunakan biomekanika.
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkannya dan menyempurnakan penelitian ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Dasar-Dasar Latihan Kebugaran*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Niken Astriwi. (2014). *Pengaruh Pemberian Latihan Beban dengan Metode De Lorme dan Metode Oxford Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Biceps Brachii*. Surakarta: UMS.
- Putut Marhaento. (1998). *Dasar-Dasar Biomekanika*. Yogyakarta: FPOK -IKIP Yogyakarta.
- Soeharsono. (2005). *Aplikasi Praktis Biomekanika dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Yogyakarta: UNY.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.

Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.

Sukadiyanto. (2002). *Dasar Kepeleatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.

Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.