

TINGKAT PEMAHAMAN MEMBER FITNESS TERHADAP FASE DAN PRINSIP-PRINSIP LATIHAN BEBAN DI CAKRA SPORT CLUB, HECIENDA DAN PESONA MERAPI

THE UNDERSTANDING LEVEL OF MEMBER FITNESS TOWARD PHASES AND PRINCIPLES OF WEIGHT TRAINING IN CAKRA SPORT CLUB, HECIENDA AND MERAPI CHAMBER

Oleh: panji margono, fakultas ilmu keolahragaan,

panjimargono5@gmail.com

Abstrak

Kesehatan merupakan salah satu faktor penting dalam melakukan aktivitas kehidupan. Karena, tanpa kesehatan manusia tidak bisa melakukan aktivitas sehari-hari. Karena itu, kesehatan diperoleh dari perilaku hidup sehat, setidaknya melalui olahraga. Selain itu, orang melakukan olahraga di *Fitness Center* menjadi bagian dari gaya hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman *member fitness* terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah metode *survei*. Populasi penelitian ini adalah *member fitness* yang masih aktif. Sampel penelitian ini adalah *member fitness* Cakra Sport Club, Hecienda dan Pesona Merapi yang berjumlah 60 responden, masing-masing 20 responden disetiap tempat *Fitness*. Instrumen penelitian ini menggunakan angket. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan *member fitness* terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban di Cakra Sport Club, Hecienda, dan Pesona Merapi adalah sedang dengan 26 responden atau 43,30%, rendah dengan 17 responden atau 28,3%, tinggi dengan 12 responden atau 20,0%, sangat tinggi dengan 4 responden atau 6,7%, dan sangat rendah dengan 1 responden atau 1,7%.

Kata kunci: *Fitness Center*, fase latihan, prinsip-prinsip latihan, latihan beban

Abstract

Health is an important factor in our life because it's support us to do our daily activities powerfully. Everybody should keep their health by doing some physical activities that called sports. They usually do it at the Fitness Center. Today's, it becomes a part of lifestyle. The purpose of this research is to determine the understanding level of member fitness about the phases and principles of weight training. This research is descriptive research that used survey method. The population of this research is an active member of Fitness Center. The sample of this research is fitness members of Cakra Sport Club, Hecienda, and Pesona Merapi about 60 respondents and the distribution of the sample is 20 respondents for each fitness center. This research instrument used questionnaire. The results of this study indicate that the understanding level of member fitness about the phases and principles of weight training in Cakra Sport Club, Hecienda, and Pesona Merapi is moderate for 26 respondents or 43.30%, low for 17 respondents or 28.3%, high for 12 respondents or 20.0%, very high for 4 respondents or 6.7%, and very low for 1 respondent or 1.7%.

Keywords: *Fitness Center*, phase and practice principles, weight training

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu faktor penting dalam melakukan aktivitas kehidupan, karena tanpa kesehatan manusia tidak akan bisa melakukan aktivitas sehari-hari.

Kota-kota besar sekarang telah banyak perusahaan jasa yang bergerak dibidang kesehatan dan kebugaran yang sering dijumpai, yaitu *fitness center*. *Fitness center* merupakan salah satu tempat yang menyediakan segala peralatan dan fasilitas olahraga yang lengkap. Oleh sebab itu tidak sulit lagi bagi orang untuk melakukan latihan beban, agar ia dapat selalu menjaga kesehatan maupun meningkatkan kebugaran tubuhnya. Jadi, untuk mendapatkan kebugaran tubuh, orang tidak harus melakukan aktivitas olahraga di lapangan. Aktivitas olahraga *fitness* merupakan upaya dalam mencapai kesehatan bagi *member*. Salah satu contoh dari keseharian *member* yang belum mencerminkan perilaku hidup sehat, misalnya ketika seorang selesai latihan tidak membersihkan tubuhnya dahulu, melainkan masih melakukan aktivitas yang lain, sehingga gaya hidup sehatnya akan terganggu dan mudah terserang penyakit. Untuk mencapai kesehatan perlu didukung oleh perilaku hidup sehat *member* itu sendiri, baik itu perilaku makan, perilaku istirahat, dan perilaku terhadap sakit dan penyakit. Perilaku hidup sehat meliputi tiga

upaya bugar: makan, istirahat, dan olahraga. Secara umum kebugaran adalah kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih bisa menikmati waktu luangnya (Djoko Pekik, 2004: 2-3).

Selain itu setiap *member fitness* berharap tujuan latihan beban dapat tercapai, akan tetapi pada kenyataannya hal itu tidak berjalan seperti yang diharapkan, bahkan bisa gagal dalam mencapai tujuan latihan beban. Kurangnya pemahaman tentang latihan beban dapat menyebabkan cedera pada saat melakukan latihan beban. Tidak ada yang menyangkal jika olahraga baik untuk kebugaran tubuh maupun melindungi diri dari berbagai penyakit, dilakukan secara berlebihan dan mengabaikan aturan yang benar, justru akan mendatangkan cedera yang membahayakan dirinya sendiri. Latihan beban yang baik harus memperhatikan konsep-konsep dasar dalam melakukan aktivitas fisik, yaitu pemanasan, inti, dan pendinginan.

Banyak *member* menggunakan jasa PT (*personal trainer*), akan tetapi besarnya harga yang harus dikeluarkan oleh *member* untuk mendapatkan seorang PT membuat *member* memutuskan untuk berlatih sendiri tanpa menggunakan jasa PT. Hal tersebut menunjukkan betapa penting pemahaman *members* tentang konsep dasar latihan

beban. Tanpa dibekali pemahaman yang benar tentang konsep latihan tersebut akan sia-sia atau tidak tercapainya tujuan yang diinginkan atau hal lain di luar tujuan utamanya bahkan hal yang paling mungkin bisa terjadi adalah *members* akan mengalami cedera.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti terhadap ketiga *member fitness center* tersebut dapat disimpulkan bahwa mereka berasal dari golongan menengah keatas. Tetapi dengan fasilitas yang lengkap ternyata tidak menjamin tercapainya tujuan latihan *member* tersebut, peneliti masih banyak menemukan kesalahan pada konsep dasar latihan beban. Seperti halnya cara-cara yang belum benar dalam melakukan latihan beban. *Member* banyak berolahraga pada hari libur saja, tidak memperhatikan takaran latihan, kurang jeli memilih jenis metode latihan yang sesuai dengan keadaan fisiknya, salah menggunakan fasilitas yang pada akhirnya justru merugikan dirinya sendiri.

Dari uraian di atas peneliti sangat tertarik untuk meneliti seberapa besar tingkat pemahaman *member fitness* terhadap fase dan prinsip latihan beban di Cakra Sport Club, Hecienda, dan Pesona Merapi.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan

teknik pengumpulan data menggunakan angket. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 312), metode survei merupakan penelitian yang biasa dilakukan dengan subjek yang banyak, dimaksudkan untuk mengumpulkan pendapat atau informasi mengenai status gejala pada waktu penelitian berlangsung.

Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Menurut Suharsimi Arikunto (2006), penelitian deskriptif adalah penelitian yang hanya menggambarkan keadaan atau status fenomena. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 312), metode survei merupakan penelitian yang biasa dilakukan dengan subjek yang banyak, dimaksudkan untuk mengumpulkan pendapat atau informasi mengenai status gejala pada waktu penelitian berlangsung. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 151) kuesioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di *fitness center* Cakra Sport Club, Hecienda dan

Pesona Merapi. Penelitian ini dilaksanakan bulan Desember 2016

Target/Subjek Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2006:130) Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah *member fitness* yang ada di Cakra Sport Club, Hecienda dan Pesona Merapi. Populasi yang digunakan ini adalah *member fitness* yang telah terdaftar menjadi *member fitness* di tiga tempat *fitness* tersebut dengan jumlah seluruh member 200 orang.

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 131) sampel adalah sebagian atau wakil yang diteliti. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu *sampling purposive*. Menurut Sugiyono (2011: 85) teknik *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. penelitian ini yang dijadikan sampel adalah member yang aktif melakukan *fitness*. Dalam penelitian ini sampel yang digunakan berjumlah 60 orang dari tiga tempat *fitness* yaitu Cakra Sport Club 20 orang, Hecienda 20 orang dan Pesona Merapi 20 orang.

Prosedur

- a. Peneliti mencari informasi tentang para *member fitness* yang masih aktif
- b. Peneliti membuat janji dengan *member* yang akan dijadikan sampel.

- c. Peneliti menyebarkan angket kepada *member fitness* yang diambil sebagai sample.
- d. Peneliti melakukan transkrip atas hasil pengisian angket.
- e. Langkah selanjutnya yaitu pengkodinga, jika ada data yang terlewatkan akan dilakukan pengambilan data tambahan dengan angket yang digunakan.
- f. Setelah itu proses pengolahan data dan analisis data.
- g. Peneliti mengambil kesimpulan dan saran berdasarkan hasil analisis data.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 160) instrumen penelitian adalah alat ukur yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik. Instrument dalam penelitian ini adalah angket untuk mengukur tingkat pemahaman *member fitness* terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban di Cakra Sport Club, Hecienda dan Pesona Merapi. Angket disebarikan kepada *member fitness* yang masih aktif latihan.

Angket yang diberikan sudah disediakan jawabannya sehingga responden tinggal memilih dengan *checklist* pada setiap butir pernyataan. Angket yang diberikan yaitu dengan lima pilihan jawaban yaitu, sangat setuju, setuju, kurang setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju.

Dalam angket ini disediakan lima alternatif jawaban, yaitu “Sangat Setuju” dengan skor 5, “Setuju” dengan skor 4, “Kurang Setuju” dengan skor 3, “Tidak Setuju” dengan skor 2, dan “Sangat Tidak Setuju” dengan skor 1.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen yang sudah ada dan pernah digunakan sebelumnya, sehingga instrumen ini sudah diuji validitas dan reliabilitasnya. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan instrumen penelitian Joko Adi Prayitno (2014).

Teknik Analisis Data

a. Uji Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid adalah yang memiliki validitas yang tinggi. Sebaliknya, instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah (Suharsimi Arikunto, 2006: 168).

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

Keterangan:

- a. R_{xy} = Koefisien korelasi antara skor butir dengan skor total
- b. X = skor butir
- c. Y = skor total
- d. n = banyaknya subjek

Apabila harga r hitung yang diperoleh lebih tinggi dari r tabel pada taraf signifikansi 5% maka butir soal

dinyatakan valid. Sebaliknya, jika r hitung lebih kecil dari r tabel, maka butir soal dinyatakan tidak valid/gugur. Kriteria uji validitas berdasarkan hasil r tabel dari 40 responden adalah 0,304. Apabila butir soal memiliki r hitung di atas 0,304, maka butir tersebut valid/sahih, sedangkan apabila r hitung di bawah 0,304, maka butir soal dinyatakan tidak valid/gugur (Sugiyono, 2011: 288).

b. Uji Reliabilitas

Reliabilitas artinya dapat dipercaya, jadi dapat diandalkan. Reliabilitas menunjukkan pada suatu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrument tersebut sudah baik (Suharsimi Arikunto, 2006: 178). Dalam uji reliabilitas ini butir soal yang diujikan hanyalah butir soal yang valid saja, bukan semua butir soal yang diuji cobakan. Apabila diperoleh angka negatif, maka diperoleh korelasi yang negatif. Ini menunjukkan adanya kebalikan urutan. Indeks korelasi tidak pernah lebih dari 1,00 (Suharsimi Arikunto, 2006: 276). Uji reliabilitas dalam penelitian ini adalah 0,858.

Pengujian reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach*, digunakan untuk mencari reliabilitas instrumet yang

bukan 1 dan 0. Rumus *AlphaCronbach*, sebagai berikut:

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

Keterangan :

r_{11} : reliabilitas instrumen

k : banyaknya butir pertanyaan atau banyaknya soal

$\sum \sigma_b^2$: jumlah varians butir

σ_t^2 : varians total

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif. Cara perhitungan analisis data mencari besarnya frekuensi relatif persentase. Dengan rumus sebagai berikut (Anas Sudijono, 2009: 40):

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

Sedangkan untuk pengkategorian menggunakan acuan 5 batas norma (Anas Sudijono, 2006: 175), sebagai berikut:

Tabel 1. Batas Norma Kategori

| No | Rentang Normal | Kategori |
|----|----------------------------------|---------------|
| 1. | $X > M + 1,5 SD$ | Sangat Tinggi |
| 2. | $M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$ | Tinggi |
| 3. | $M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$ | Sedang |

| | | |
|----|----------------------------------|---------------|
| 4. | $M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$ | Rendah |
| 5. | $X \leq M - 1,5 SD$ | Sangat Rendah |

Keterangan:

M : Mean

SD : Standar Deviasi

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan tingkat pemahaman *member fitness* terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban di Cakra Sport Club, Hecienda dan Pesona Merapi maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 2. Deskripsi Statistik Tingkat Pengetahuan *Member Fitness* Terhadap Fase dan Prinsip-Prinsip Latihan Beban di Cakra Sport Club, Hecienda dan Pesona Merapi

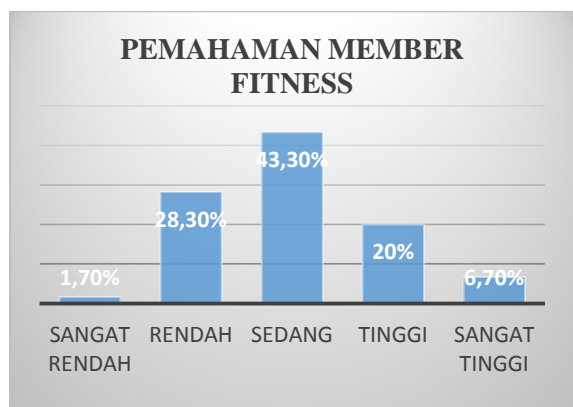
| Statistik | Skor |
|-----------------------|------|
| <i>Valid</i> | 60 |
| <i>Mean</i> | 3,02 |
| <i>Median</i> | 3,00 |
| <i>Mode</i> | 3 |
| <i>Std. Deviation</i> | 911 |
| <i>Range</i> | 4 |
| <i>Minimum</i> | 1 |
| <i>Maximum</i> | 5 |

ata di atas dapat dideskripsikan tingkat pengetahuan *member fitness* terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban dengan rerata sebesar 3,02, nilai tengah sebesar 3,00, nilai sering muncul sebesar 3 dan

simpangan baku sebesar 911, Sedangkan skor tertinggi sebesar 5 dan skor terendah sebesar 1.

Tabel 3. Kategorisasi Pengetahuan *Member Fitness* Terhadap Fase dan Prinsip-Prinsip Latihan Beban di Cakra Sport Club, Hecienda dan Pesona Merapi

| Nilai | Frequency | precent |
|---------------|-----------|---------|
| Sangat rendah | 1 | 1,70% |
| rendah | 17 | 28,30% |
| Sedang | 26 | 43,30% |
| Tinggi | 12 | 20% |
| Sangat Tinggi | 4 | 6,70% |



Gambar1. Diagram Batang Pemahaman *Member Fitness* Terhadap Fase dan Prinsip-Prinsip Latihan Beban di Cakra Sport Club, Hecienda dan Pesona Merapi

Dari tabel diatas dapat diketahui tingkat pengetahuan *member fitness* terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban di Cakra Sport Club, Hecienda dan Pesona Merapi dari 60 responden berada dikategori sedang 43,30% dengan 26 responden, rendah 28,30% dengan 17 responden, tinggi 20% dengan 12 responden, sangat tinggi 6,70% dengan 4 responden dan sangat rendah 1,70% dengan 1 responden.

Menurut Sadoso Sumosardjuno (1996: 84) latihan beban adalah suatu cara dari pemantapan kondisi fisik dengan cara melakukan gerakan yang berulang ulang (misalnya: *bicep curl, sholder press*) dengan beban submaksimal. Menurut Suharjana, 2007: 33. Fase latihan adalah tahapan atau urutan latihan yang harus diikuti oleh setiap orang yang hendak latihan beban Fase latihan tersebut terdiri atas pemanasan, latihan inti, dan pendinginan. Tetapi masih banyak *member fitness* yang tidak paham aturan tersebut sehingga hasil latihan tidak maksimal. Menurut (Suharjana, 2007: 23) menyatakan program latihan beban harus diatur dengan baik, agar kelompok otot besar mendapat latihan terlebih dahulu, sebelum melatih kelompok otot-otot kecil, sebab kelompok otot-otot kecil lebih mudah lelah dari kelompok otot-otot besar. dari observasi yang dilakukan oleh peneliti masih banyak kesalahan dan belum mengetahui fase dan

prinsip-prinsip latihan beban. Sehingga hasil penelitian yang di peroleh tentang pemahaman member fitness terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban adalah sedang.

Dari hasil penelitian yang di peroleh tingkat pemahaman *member fitness* terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban di Cakra Sport Club, Hecienda dan Pesona Merapi berada dikategori sedang 43,3% dengan 26 responden, kemudian katagori rendah 28,3% dengan 17 responden, katagori tinggi 20% dengan 12 responden. Katagori sangat tinggi 6,7% dengan 4 responden dan katagori sangat rendah 1,7% dengan 1 responden.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan *member fitness* terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban di Cakra Sport Club, Hecienda dan Pesona Merapi berada pada kategori Sedang yaitu 43,30% dengan 26 reponden.

Saran

Berdasarkan hasil tersebut diartikan bahwa tingkat pengetahuan *member fitness* perlu ditingkatkan agar dalam

melaksanakan program latihan dapat berjalan dengan baik sesuai harapan.

1. Instruktur Fitness

Hendaknya memberikan motivasi dan pemahaman kepada *member fitness* tentang pentingnya konsep dasar latihan tentang fase dan prinsip-prinsip latihan beban dan pendampingan *members fitness* dalam melakukan latihan.

2. Members Fitness

Dalam penelitian pengetahuan konsep dasar tentang fase dan prinsip-prinsip latihan beban sudah berada di katagori sedang, sebagian sudah tahu konsep dasar tentang fase dan prinsip-prinsip latihan beban tetapi masih banyak juga yang belum tahu konsep dasar tentang fase dan prinsip-prinsip latihan beban sehingga disarankan member untuk lebih banyak mencari referensi dan pengetahuan tentang konsep dasar tentang fase dan prinsip-prinsip latihan beban.

3. pengelola Fitness Center

Agar setiap bulan dapat melakukan evaluasi terhadap *member* mengenai pengetahuan konsep dasar latihan tentang fase dan prinsip-prinsip latihan beban melalui pemberian sarana pendidikan maupun promosi dengan menggunakan pamflet, brosur atau media yang lain.

4. Peneliti Selanjutnya

Dapat mengembangkan penelitian ini dengan melakukan penelitian pada populasi yang lebih luas dan meneliti variable yang mempengaruhi pengetahuan tentang konsep dasar latihan tentang fase dan prinsip-prinsip latiam beban sehingga penelitian lebih maksimal.

Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

DAFTAR PUSTAKA

- Anas Sudijono. (2006). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Anas Sudijono. (2009). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Bugar & Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: ANDI.
- Sadoso Sumosardjuno. (1996). *Pengaruh Praktis Kesehatan dalam Olahraga*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2007). *Latihan Beban*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.