



SURVEY STUDY: ANALISIS KOMPETENSI PELATIH KEBUGARAN FITNESS CENTER DI WILAYAH JAKARTA SELATAN

Miftah Fariz^{1*}, Mahendra Wahyu Dewangga²

¹Universitas Negeri Jakarta, Kampus B, Jl Pemuda, No. 10, Rawamangun, RT.8/RW.5, Rawamangun, Kec. Pulo Gadung, Kota Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta,

²Universitas Muhammadiyah Surakarta, Jl. A. Yani, Mendungan, Pabelan, Kec. Kartasura, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah
E-mail: Miftahfariz100@gmail.com

Abstrak: *Pelatih kebugaran merupakan salah satu profesi yang termasuk sangat penting dalam bidang olahraga. Rajin berolahraga sudah terbukti membuat badan tetap segar, fit dan sehat, bagi orang-orang sibuk, berolahraga menjadi bagian penting dalam rutinitas harian. Oleh karena itu kebanyakan tempat fitness atau gym menjadi kebutuhan, saat ini semakin banyak masyarakat yang sadar akan pentingnya berolahraga, tetapi masalahnya dilingkungan perkotaan sangat kurang dijumpai sarana olahraga umum. Pada tempat gym atau fitness terdapat pelatih kebugaran untuk memberikan instruksi dan program latihan kepada para klien atau peserta latih. Menjadi seorang pelatih kebugaran juga tidak boleh asal dengan pengetahuan minim. Karena kurangnya pengetahuan seorang pelatih kebugaran dapat berakibat fatal dan sangat merugikan.*

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, populasi dalam penelitian ini adalah pelatih kebugaran yang ada di wilayah Jakarta Selatan, teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket yang disebarakan melalui google form, pemberian nilai jawaban dalam setiap pernyataan berdasarkan skala Likert. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa kompetensi pelatih kebugaran fitness center di wilayah Jakarta Selatan, berada pada kategori sangat baik atau sangat layak dengan rata-rata skor 80,26, serta tidak ada seorang pun pelatih kebugaran yang mendapatkan skor di kategori kurang baik.

Kata kunci: *Pelatih, Kebugaran, Fitness, Jakarta Selatan*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Aristoteles, 2018). Olahraga merupakan sebagian kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari karena dapat meningkatkan daya tahan tubuh seseorang, dengan berolahraga orang mendapatkan kesegaran jasmani, kesegaran pemikirannya dan berprestasi dalam

pekerjaannya sehingga dapat meningkatkan produktivitas kerja (Palar et al., 2015).

Fitness adalah salah satu olahraga yang sederhana, tetapi cocok untuk kebugaran tubuh kita, dan sekaligus merupakan alat olahraga yang cukup istimewa (Hidayat, 2016). Diera modern saat ini *fitness* dapat dijadikan salah satu alternatif olahraga. Hal ini dikarenakan *fitness* merupakan olahraga yang mengkombinasikan berbagai aktivitas, yaitu latihan beban, cardio vaskular, dan aktivitas

aerobik serta pengaturan pola makan sehat dan istirahat yang cukup.

Fitness center dalam bahasa Inggris berasal dari kata *fitness* dan *center*, yang dalam bahasa Indonesia *fitness* artinya kebugaran dan *center* artinya pusat, jadi *fitness center* artinya pusat kebugaran (Suharjana, 2013). *Fitness center* adalah salah satu tempat kebugaran yang sedang berkembang saat ini. Baik dari mulai remaja sampai lansia tertarik untuk datang ketempat ini, karena di tempat ini mereka bisa berolahraga dengan nyaman dan tidak memerlukan waktu yang banyak serta bisa disesuaikan dengan waktu mereka. Seiring perkembangan zaman, *fitness center* seperti menjadi kebutuhan sekarang ini dimana seseorang tidak mencari waktu libur untuk berolahraga. Sebab dari jam operasional dan jadwal kelas setiap program latihan yang ditawarkan pihak manajemen *fitness center* sangat membantu mereka dalam menentukan jadwal latihannya (Hartanto, 2013).

Dalam sebuah *fitness center*, selain sarana dan prasarana lengkap, juga dibutuhkan seorang pelatih kebugaran yang berkualitas untuk menunjang program latihan yang diinginkan oleh seorang yang berlatih di tempat tersebut, dengan peralatan dan fasilitas *fitness* tentunya juga membutuhkan sumber daya manusia yang ahli dibidang *fitness* atau kebugaran sehingga dapat membantu para member *fitness center* untuk dapat menggunakan alat dan sarana *fitness center* dengan baik. Profesi yang membantu member *fitness center* disebut *fitness personal trainer*. *Fitness personal trainer* atau sering disebut pelatih kebugaran adalah suatu profesi dimana penampilan dan pencitraan diri menjadi jati diri, untuk menjadi seorang pemimpin dari satu atau kelompok orang yang ingin mencapai suatu tujuan dari kegiatan latihan fisik dari *fitness center* (Kristi & Nasrullah, 2014).

Menjadi seorang pelatih kebugaran memang tidak setiap orang dapat

melakukannya. Banyak sekali hal-hal yang harus dikerjakan untuk mejadi seorang pelatih kebugaran. Seperti memberikan edukasi tentang anatomi dan fisiologi tubuh, membuat program latihan, menjelaskan alat *fitness* beserta kegunaannya, sampai memperhatikan pola hidup membernya untuk memaksimalkan program latihan yang dilakukannya. Menjadi seorang pelatih kebugaran juga tidak boleh asal dengan pengetahuan minim. Karena kurangnya pengetahuan seorang pelatih kebugaran dapat berakibat fatal dan sangat merugikan. Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik mengambil judul “Analisis Kompetensi Pelatih Kebugaran *Fitness Centre* di Jakarta Selatan”

METODE

Design penelitian ini menggunakan metode survey dengan pendekatan analisis deskriptif. Penelitian survey juga sebagai sarana untuk mengumpulkan data dari nara sumber atau informan penelitian untuk melakukan pengamatan dan wawancara (Adiyanta, 2019). Penelitian ini ingin mencari tahu kompetensi pelatih kebugaran *fitness center* di Jakarta Selatan sesuai dengan keadaan saat penelitian ini dilakukan. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni 2020.

Populasi penelitian pada penelitian ini adalah pelatih kebugaran *fitness center* di wilayah Jakarta Selatan. Teknik pengambilan sample pada penelitian ini adalah *incidental*, dimana sampel pada penelitian ini hanya responden yang bersedia mengisi formulir angket. Sampel yang didapatkan sebanyak 30 responden yang tersebar di semua *fitness center* di wilayah Jakarta Selatan. Angket formulir terdiri dari 20 pernyataan. Penilaian angket dengan menggunakan skala likert. Penilaian meliputi 5 kategori yaitu: sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Hasil uji realibilitas dari angket ini adalah 0,637 yang

menunjukkan bahwa kuesioner dinyatakan konsisten/eliabel karena lebih dari 0,6. Formulir angket pada penelitian ini seperti berikut:

Tabel 1. Formulir Angket

Pernyataan
Saya masuk tempat kerja dengan tepat waktu, dan mengikuti pelatihan untuk menambah potensi diri tentang ilmu kepelatihan kebugaran
Rekan sekerja saling membantu dalam berkerja dan menyelesaikan tugas- tugas melatih peserta latih atau member <i>fitness center</i>
Saya memberikan solusi untuk keluhan program latihan yang diberikan terhadap peserta latih
Saya menargetkan keberhasilan program latihan yang dijalankan peserta latih
Saya selalu mempersiapkan dan memperhatikan keselamatan peserta latih pada saat sedang melakukan program latihan, baik dalam kondisi kesehatan peserta latih dan peralatan latihan
Saya membedakan pemberian dan pembuatan program latihan berdasarkan kekuatan masing-masing individu yang sudah saya analisa
Saya memberikan pertolongan pertama jika terjadi kecelakaan pada saat peserta latih melakukan latihan
Saya mengolah data peserta latih menggunakan perangkat komputer
Saya memberikan orientasi kepada peserta latih sebelum menjalankan program latihan di <i>fitness center</i>
Saya melakukan skrinning kepada setiap peserta latih sebelum pembuatan dan pemberian program latihan
Saya bertugas untuk memimpin kelas latihan yang berlangsung
Saya memberikan pola makan dan nutrisi yang tepat kepada peserta latih sesuai dengan kebutuhan kalori harian yang telah di analisis

Dalam melakukan program latihan, saya sebagai pelatih kebugaran memberikan penjelasan tentang otot apa saja yang dilatih setiap melakukan gerakan tertentu

Setelah menyelesaikan latihan saya selaku pelatih kebugaran bertanggung jawab untuk mengembalikan dan merawat peralatan *fitness center*

Saya selalu membimbing dan memberitahu kegunaan setiap alat atau mesin yang berfungsi untuk latihan

Dalam pelaksanaan program latihan, saya selaku pelatih kebugaran bisa melakukan modifikasi gerakan tanpa mengurangi keefektifan gerak

Saya membuat pembagian kelompok berdasarkan kemampuan setiap individu

Sebagai pelatih kebugaran, saya bertanggung jawab membimbing peserta latih

Sebagai pelatih kebugaran, saya memberikan edukasi tentang olahraga yang baik dan tepat kepada masyarakat

Pelatih kebugaran membuat kegiatan olahraga bersama masyarakat

Untuk mendapatkan kesimpulan apakah pelatih kebugaran di wilayah Jakarta Selatan berkompeten atau tidak. Peneliti menggunakan total rerata skor yang diperoleh semua responden. Kemudian pengambilan keputusan berdasarkan kategori sebagai berikut:

Skor rerata 0-20	= Sangat Tidak Layak
Skor rerata 21-40	= Tidak Layak
Skor rerata 41-60	= Cukup Layak
Skor rerata 61-80	= Layak
Skor rerata 81-100	= Sangat Layak

HASIL DAN DISKUSI

Kriteria Responden

Tabel 2. Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah
Laki-laki	23 orang (77%)
Perempuan	7 orang (23%)

Berdasarkan tabel diatas maka sampel penelitian yang didapat berjumlah 30 orang. Sampel berjenis kelamin laki-laki berjumlah 23 orang dan sampel berjenis kelamin perempuan berjumlah 7 orang.

Tabel 3. Lama Bekerja Sebagai Pelatih Kebugaran

Responden Laki-Laki	
Lama Kerja	Jumlah Responden (%)
1-5 Tahun	10 orang
6-10 Tahun	4 orang
11-15 Tahun	4 orang
16-20 Tahun	1 orang
Responden Perempuan	
Lama Kerja	Jumlah Responden (%)
1-5 Tahun	4 orang (50%)
6-10 Tahun	1 orang (23%)
11-15 Tahun	1 orang (17%)
16-20 Tahun	1 orang (10%)

Berdasarkan tabel diatas lama bekerja sebagai pelatih kebugaran responden laki-laki yang sudah bekerja selama 1-5 tahun sebagai pelatih kebugaran sebanyak 10 orang. Responden laki-laki yang sudah bekerja sebagai pelatih kebugaran selama 6-10 tahun sebanyak 4 orang. Responden laki-laki yang sudah bekerja selama 11-15 tahun sebagai pelatih kebugaran sebanyak 4 orang. Responden laki-laki yang sudah bekerja sebagai pelatih kebugaran selama 16-20 tahun sebanyak 1 orang.

Sedangkan responden perempuan yang sudah bekerja sebagai pelatih kebugaran selama 1-5 tahun sebanyak 4 orang. Responden perempuan yang sudah bekerja sebagai pelatih kebugaran selama 6-10 tahun sebanyak 1 orang. Responden

perempuan yang sudah bekerja selama 11-15 tahun sebagai pelatih kebugaran sebanyak 1 orang. Responden perempuan yang sudah bekerja sebagai pelatih kebugaran selama 16-20 tahun sebanyak 1 orang.

Hasil Pengisian Angket dari Responden

Tabel 4. Hasil Pengisian Angket Kompetensi Pelatih Kebugaran

Kategori	Jumlah
Layak/Kompeten	12 orang (40%)
Sangat Layak/Sangat Kompeten	18 orang (60%)

Hasil dari tabel diatas terdapat 12 orang yang memiliki total skor 61-80 atau dalam kategori layak/kompeten sebesar 12 orang (40%). Sedangkan responden yang memiliki skor akhir 81-100 atau dalam kategori sangat layak.sangat kompeten sebesar 18 orang (60%). Hasil skor rata-rata dari seluruh responden yang ikut serta dalam penelitian ini adalah 81 atau dalam kategori sangat layak/sangat kompeten.

KESIMPULAN

Setelah diadakan penelitian tentang analisa kompetensi pelatih kebugaran *fitness centre* di wilayah Jakarta Selatan yang dinilai dengan mengisi angket penilaian. Untuk mendapatkan kesimpulan dari penelitian ini menggunakan penilaian total skor rata-rata dari semua pernyataan yang direspon oleh responden. Skor minimal untuk dapat menyatakan bahwa pelatih kebugaran di wilayah Jakarta Selatan layak atau berkompeten adalah 41. Namun apabila skor dibawah 41 maka disimpulkan bahwa pelatih kebugaran di wilayah Jakarta Selatan tidak layak atau tidak berkompeten.

Pada penelitian ini total skor rata-rata yang didapat oleh seluruh responden adalah 81. Berdasarkan hasil skor diatas 80, maka dapat disimpulkan bahwa pelatih kebugaran *fitness centre* di wilayah Jakarta Selatan sudah sangat layak atau sangat berkompeten.

REFERENSI

- Adiyanta, F. C. S. (2019). Hukum Dan Studi Penelitian Empiris : Penggunaan Metode Survey Sebagai Instrumen Penelitian Hukum Empiris. *Administrative Law & Governance Journal.*, 2(4), 697–709.
- Aristoteles. (2018). Pengaruh Latihan Fisik Aerobik Terhadap Kadar High Density Lipoprotein (Hdl. *Babul Ilmi Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 9(2), 153–162.
- Hartanto, E. (2013). Pengelolaan Dan Pengembangan Bisnis Jasa Kebugaran Pada Artharaga Fitness Center. *Agora*, 1(3), 1554–1566.
- Hidayat, F. (2016). Pengaruh Latiha Beban Dengan Menggunakan Alat Mekanis Dan Non Mekanis Terhadap Kekuatan Otot Dada Mahasiswa Fik Unesa Surabaya Fery. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 06(2), 472–483.
- Kristi, P. D., & Nasrullah, A. (2014). Efektivitas Pemanfaatan Sarana Dan Prasarana Latihan Beban Di Fitness Center Gor Fik Uny. *Medikora*.
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. R. (2015). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal E-Biomedik (Ebm)*, 3(1), 316–321. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/Ebiomedik/Article/View/7127/6638>
- Suharjana. (2013). Analisis Program Kebugaran Jasmani Pada Pusat-Pusat Kebugaran Jasmani Di Yogyakarta. *Medikora*, Xi(2), 135–149.