

ANALISIS PROGRAM LATIHAN BEBAN PADA PUSAT KEBUGARAN (GYM)

Priska Dyana Kristi¹, Agus Pribadi², Guntur Sulisty Ariwibowo³

^{1,2,3}Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas PGRI
Yogyakarta

Correspondence : priskadyanakristi@upy.ac.id¹, aguspribadi@upy.ac.id², Ganyong21@icloud.com³

Abstrak :

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah member fitness menjalani prosedur tes kesehatan, cek kondisi fisik dan juga cek komposisi tubuh sebelum melakukan latihan beban. Selanjutnya untuk mengetahui pula apakah selama proses latihan beban berlangsung, member fitness menjalankan program latihan yang sesuai dengan fitness goal mereka, serta untuk mengetahui apakah ada prosedur evaluasi teknik gerakan saat latihan berlangsung serta program latihan yang diberikan. Penelitian deskriptif kualitatif dengan menggunakan metode survei, Subyek yang dipilih adalah member fitness yang baru bergabung baik pria maupun wanita yang berjumlah 56 orang dari 19 pusat kebugaran (gym). Teknik sampling menggunakan Teknik Insidental Sampling. Instrumen dalam penelitian ini berupa panduan wawancara. Teknik pengumpulan data dengan cara wawancara langsung kepada new member. Analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif kuantitatif dan selanjutnya dilakukan pemaknaan sebagai pembahasan atas permasalahan yang diajukan dengan mengacu pada kaidah-kaidah teori dan keilmuan yang ada. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas new member di fitness centre adalah wanita usia 30-50 tahun, dengan tujuan untuk menghilangkan lemak tubuh dan sekaligus membangun massa otot. Terdapat cek komposisi tubuh sebelum memulai latihan, namun tidak ada cek kesehatan dan tidak mendapatkan program latihan secara spesifik dan selama latihan berlangsung tidak diawasi oleh instruktur, tidak ada evaluasi mengenai teknik gerakan yang benar, Hasil latihan tidak dilakukan pengukuran sebagai bahan evaluasi, dan evaluasi hanya dilakukan secara kualitatif.

Kata kunci: Latihan Beban; Member Gym; Gym; Program Latihan; Program Latihan Beban

© 2024 UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

Prodi Ilmu Keolahragaan

E-ISSN 2964-4224

Info Artikel

Dikirim : 4 September 2024

Diterima : 18 Oktober 2024

Dipublikasikan : 12 November 2024

✉ Alamat korespondensi: priskadyanakristi@upy.ac.id

Universitas PGRI Yogyakarta, Jl. PGRI I No.117Sonosewu, Sonosewu, Ngestiharjo, Kec.

Kasihlan, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55182

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik maupun mental seseorang yang bermanfaat untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang, peningkatan kualitas atau taraf hidup, kesenjangan sosial serta untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya.

Olahraga dapat dilakukan oleh semua orang kalangan umur tidak terkecuali anak-anak hingga lansia (Maksum, 2021:1087-1096).

Aktivitas fisik dianggap sebagai langkah yang paling penting dalam menjaga serta meningkatkan kesehatan, tidak hanya bagi orang dewasa, melainkan seluruh populasi. Kurangnya aktivitas fisik dapat berdampak pada peningkatan resiko penyakit degeneratif seperti diabetes tipe 2, hipertensi, penyakit kardiovaskuler, stroke, serta depresi. Sejumlah hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang positif antara keterlibatan dalam olahraga dengan kondisi kesehatan seseorang (Kasser & Zia, 2020:1152). Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin mampu menurunkan tekanan darah bagi mereka yang memiliki resiko tekanan darah tinggi (Miragaya, 2017: 36). Penelitian serupa juga menunjukkan bahwa mereka yang tidak rutin berolahraga memiliki resiko dua kali terkena penyakit kanker daripada seseorang yang aktif melakukan olahraga (Fuchs, 2015: 87).

Aktivitas olahraga juga erat kaitannya dengan kesehatan mental pelakunya. Menurut hasil laporan nasional sport development index (2021: 50), mereka yang terlibat aktif dalam kegiatan olahraga menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang tidak aktif berolahraga. Penelitian lain mengungkapkan bahwa dengan aktif berolahraga juga mampu meningkatkan ketahanan terhadap stress (Fuchs, 2015:88).

Seiring dengan meningkatnya partisipasi dalam aktifitas fisik dewasa ini, telah menyebabkan semakin banyaknya pusat kebugaran baru di berbagai daerah. Dalam konteks ini, pusat kebugaran atau sering disebut dengan gym telah menjadi salah satu fasilitas olahraga. Latihan beban atau weight training menjadi pilihan saat mereka bergabung menjadi member baru di gym. Berbagai jenis program latihan beban ditawarkan, mulai dari latihan aerobik, latihan kekuatan otot, menurunkan berat badan, latihan pembesaran otot, membentuk tubuh, sampai terapi rehabilitasi untuk penyakit dan cedera.

Dibutuhkan instruktur yang memiliki pendidikan sarjana olahraga ataupun lisensi pelatih kebugaran untuk dapat memberikan program latihan yang sesuai dengan tujuan member yang baru bergabung di tempat gym. Selain itu, adanya instruktur atau pelatih kebugaran yang berkompeten atau memiliki lisensi mampu mengevaluasi program latihan, memantau cara pembebanan serta memantau berlangsungnya latihan beban sehingga meminimalisir terjadinya cedera. Hingga saat ini, belum diketahui secara pasti, apakah program yang ditawarkan di gym dapat berjalan secara terstruktur, tepat sasaran, serta aman dilakukan.

Sejauh ini, peneliti telah melakukan observasi ke 19 tempat gym di Yogyakarta. Hasil dari observasi tersebut peneliti mendapatkan fakta bahwa tidak semua program yang ditawarkan berjalan dengan baik. Oleh karena itu, perlu adanya analisis program latihan beban melalui kajian penelitian untuk mengetahui pola pencapaian fitness goal member gym di Yogyakarta.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Dalam penelitian ini, peneliti hanya ingin menggambarkan situasi yang saat ini sedang berlangsung. Penelitian ini menggunakan metode survei. Menurut Sugiono (2022), metode survei merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.

Penelitian ini dilakukan di Yogyakarta pada tanggal 14 September 2024 dengan subjek member baru di pusat kebugaran (gym) di Yogyakarta baik pria maupun wanita yang berjumlah 56 orang. Instrumen dalam penelitian ini adalah panduan wawancara. Teknik pengumpulan data berupa wawancara langsung kepada member. Untuk mencari validitas instrument dilakukan melalui seminar dan model triangulasi.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif kuantitatif dan selanjutnya dapat dilakukan pemaknaan sebagai bahasan atas permasalahan yang diajukan dan mengacu pada kaidah keilmuan dan teori yang ada.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah member fitness menjalani prosedur tes kesehatan, cek kondisi fisik dan juga cek komposisi tubuh sebelum melakukan latihan beban. Selain itu, untuk mengetahui pula apakah selama proses latihan beban berlangsung, member fitness menjalankan program latihan yang sesuai dengan fitness goal mereka dan apakah ada prosedur evaluasi teknik gerakan saat latihan berlangsung serta program latihan yang diberikan. Maka dari itu, pada bagian ini akan disajikan hasil penelitian sekaligus dilakukan pembahasan.

a. Karakteristik Sampel

Sampel dalam penelitian ini memiliki karakteristik, yaitu:

1. Jumlah dan Tempat Pengambilan Data

Tempat pengambilan data pada penelitian ini dikhususkan di pusat kebugaran atau *gym* dimana manajemen milik perorangan atau sekelompok orang. Dalam penelitian ini data diperoleh dari 9 *gym* yang berada di Sleman, 3 *gym* di daerah Bantul, dan 7 *gym* di Jogja Kota. Total *gym* yang digunakan sebagai pusat pengambilan data dalam penelitian ini yaitu 19. Jumlah keseluruhan sampel ada 56 orang yang terdiri atas 23 laki-laki dan 33 orang perempuan.

2. Usia, Pendidikan, dan Pekerjaan Sampel

Dari usia member yang baru bergabung dalam 19 *gym* tersebut dapat dijelaskan bahwa member (sampel) yang berusia kurang dari 26 tahun terdapat 13 orang, usia 20 – 30 tahun ada 14 orang, umur 30 – 40 tahun ada 12 orang, dan yang berumur lebih dari 40 tahun ada 17 orang. Sementara itu dari sisi Pendidikan para member yang masih berpendidikan setara S1 ada 12 orang. Terdapat 25 karyawan/pegawai, ibu rumah tangga 15 orang, dan 4 orang tidak ingin menyebutkan pekerjaannya.

Berdasarkan karakteristik sampel, ada beberapa yang perlu dikaji lebih mendalam, yaitu jenis kelamin member yang baru bergabung dalam *gym* lebih banyak perempuan daripada laki-laki dengan rentang usia 30 – 50 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa perempuan pada era sekarang ini tidak takut untuk latihan beban dan lebih memperhatikan gaya hidup sehat, penampilan, dan juga performa. Sedangkan dilihat dari usia member sebagian besar adalah usia lebih dari 40 tahun. Data ini memberikan makna bahwa tidak ada kata tua untuk memulai hidup sehat.

b. Pengukuran Kesehatan dan Kebugaran Awal

Konsep dasar latihan menyatakan bahwa seseorang dianjurkan untuk menjalani tes kesehatan dan pengukuran kebugaran sebelum memulai program latihan. Hal ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik dan kesehatan awal member. Data penelitian menemukan bahwa tidak ada satupun member yang diperiksa kesehatan fisiknya. Bisa dikatakan tidak ada proses konsultasi dengan dokter di *gym* tersebut.

Pengukuran antropometri berat badan dan tinggi badan dilakukan oleh 39 orang member oleh instruktur sebelum memulai program latihan. Alat untuk mengukur berat badan berupa timbangan yang pelaksanaan pengukurannya sangat mudah, bahkan member dapat melakukannya sendiri, dan langsung diketahui hasilnya. Dengan diketahui berat badan dan tinggi badan seseorang, dapat diketahui pula indeks massa tubuh (IMT), sehingga dapat mempermudah penentuan program latihan.

Dari 56 orang member yang digunakan sebagai sampel penelitian, terdapat 5 orang yang melakukan pengukuran antropometri lingkaran tubuh sebelum program latihan dimulai. Pengukuran lingkaran tubuh ini dikhususkan pada pengukuran lingkaran lengan, lingkaran dada, lingkaran perut dan lingkaran paha. Kajian lebih lanjut menunjukkan bahwa pengukuran lingkaran tubuh ditujukan bagi member yang memilih program latihan yang bertujuan untuk menurunkan dan menaikkan berat badan. Sementara itu, pengukuran persentase lemak terdapat 33 orang. Hal ini menunjukkan bahwa pengukuran persentase lemak menjadi hal yang menarik untuk diketahui member baru di *gym*. Penyelidikan lebih lanjut menunjukkan bahwa pengukuran persentase lemak ditujukan bagi member yang mempunyai *fitness goal* penurunan lemak tubuh (*fat loss*) sekaligus membangun massa otot (*muscle building*). Data triangulasi menyatakan bahwa seharusnya setiap member yang akan memulai program latihan selalu dicek persentase lemak tubuhnya, akan tetapi tidak semua member bersedia dilakukan pengukuran ini terutama bagi member yang merasa lemaknya kurang atau tidak berlebihan.

Dari sisi kebugaran jasmani, tes awal yang dilakukan yaitu berupa tes kardiovaskuler. Tes ini dilakukan dengan cara berlari di atas treadmill atau bersepeda dengan menggunakan sepeda statis. Terdapat 5 orang member yang melakukan tes kardiovaskuler. Kajian lebih lanjut yang mengungkapkan sedikitnya member yang melakukan tes kardiovaskuler ternyata karena kurangnya pengetahuan instruktur *gym* terhadap tes kardiovaskuler. Kondisi ini

sebenarnya sangat disayangkan, karena itu disarankan agar setiap gym memiliki instruktur yang berlisensi atau minimal menempuh pendidikan jurusan olahraga dan atau jurusan kesehatan.

Di sisi lain, data penelitian menunjukkan terdapat 13 orang yang tidak melakukan tes awal dalam bentuk apapun. Hal ini disebabkan oleh keyakinan member bahwa tidak ada yang perlu diketahui lebih mendalam mengenai tes kesehatan dan pengukuran antropometri pada dirinya.

c. Penyusunan Program Latihan

1. Tujuan Latihan (*Fitness Goal*)

Member datang ke gym tentunya mempunyai tujuan tertentu, terutama berkaitan dengan pemeliharaan kondisi fisik dan kesehatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tujuan latihan yang paling banyak yaitu ada 27 orang adalah untuk menurunkan presentase lemak (*fat loss*) sekaligus untuk membangun massa otot (*muscle building*). Terdapat 18 orang wanita dan 9 orang laki-laki. Hal ini berhubungan dengan karakteristik member yang baru bergabung sebagian besar adalah wanita usia 30 – 40 tahun dengan keluhan lemak menggembir dan kurang percaya diri saat berswa foto. Ada pula yang mengaku dari beberapa member wanita ingin memiliki tubuh seperti saat masih gadis ataupun ingin kembali seperti saat sebelum menikah, hamil, dan melahirkan. Bagi member laki-laki yang mempunyai tujuan ini pun mengaku bahwa sudah merasa tidak nyaman dengan tubuhnya yang tidak ideal dan sering *bully* oleh beberapa kerabatnya.

Tujuan latihan yang lain yang ditemukan dalam penelitian ini yaitu untuk hipertrofi otot atau pembesaran otot sebanyak 21 orang. Member yang memiliki tujuan ini kebanyakan adalah laki-laki yang menginginkan tubuhnya terlihat atletis dengan mempunyai bahu yang besar, dada yang bidang, dan perut yang *sixpack*. Sementara ada 8 orang yang bertujuan untuk mencapai performa, baik performa dalam olahraga sebagai atlet, maupun performa dalam pekerjaannya yang menuntut kemampuan fisik tertentu.

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar tujuan latihan adalah untuk menurunkan lemak tubuh sekaligus membangun massa otot yang mana pesertanya kebanyakan adalah wanita dengan keluhan lemak menggembir dan merasa kurang percaya diri.

2. Pembuatan Program Latihan

Dari 56 orang member terdapat 4 orang yang program latihannya dibuatkan oleh instruktur (bukan jasa *personal trainer*), 28 orang menggunakan jasa *personal trainer*, 15 orang membuat program latihan sendiri, dan 9 orang tanpa program latihan. Hal ini menunjukkan bahwa banyak member yang kurang memahami prinsip-prinsip latihan dan cara menggunakan peralatan yang ada di gym. Maka dari itu, member rela

mengeluarkan uang lebih untuk membayar jasa personal trainer agar diawasi dan dibuatkan program latihan sesuai dengan tujuan latihannya. Member yang membuat program latihan sendiri mengungkapkan bahwa yang terpenting mereka tau cara penggunaan alat dan adanya instruktur yang berjaga yang dapat membantu saat dibutuhkan.

Data triangulasi menyatakan bahwa semua member yang baru bergabung akan diperkenalkan cara penggunaan alat dan menjelaskan manfaatnya sesuai tujuan latihannya serta mengawasinya agar meminimalisir terjadinya cedera maupun keadaan yang tidak diinginkan.

3. Durasi Latihan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 28 orang durasi latihan member *gym* yang berlatih adalah 60 menit dan sisanya sebanyak 28 orang selama lebih dari 60 menit. Dari 28 orang member yang memilih latihan selama 60 menit, 15 orang diantaranya mengungkapkan bahwa waktu mereka terbatas sehingga mereka tidak dapat berlama-lama di *gym* karena harus bekerja, menjemput anak di sekolah, ada janji temu dan aktivitas yang lain. Sedangkan sisanya mengaku bahwa latihan lebih dari 60 menit justru membuat mereka lelah dan tak sanggup untuk melakukan aktivitas fisik yang lain, maka dari itu mereka memilih durasi latihan 60 menit.

Member yang memilih durasi latihan lebih dari 60 menit dikarenakan mereka menikmati proses latihan, selain itu mereka juga harus mengantri saat ingin menggunakan alat. Di sisi lain, ada pula yang mengungkapkan bahwa durasi latihan lebih dari 60 menit karena senang mengobrol saat latihan.

d. Evaluasi Teknik Gerakan dan Program Latihan

1. Teknik Gerakan Latihan

Saat melakukan gerakan dengan menggunakan bantuan alat baik *gym machine*, *barbell*, maupun *dumbeell* diperlukan pengetahuan mengenai teknik gerakan (*form*) supaya perkenaan ototnya tepat sasaran dan juga terhindar dari cedera. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 5 orang member yang kurang tepat dalam melakukan gerakan menggunakan *gym machine*, seperti *chest press*, *pull down*, *leg press*, *shoulder press*, *leg extention*, dan *abdominal*. Sedangkan pengetahuan mengenai Teknik gerakan menggunakan *barbell* terdapat 4 orang saja yang dapat melakukannya dengan benar, seperti gerakan *bench press*, *barbell back squat*, *rowing* dan *deadlift*. Di sisi lain hanya 12 orang yang tepat untuk teknik gerakan menggunakan *dumbeell*, seperti gerakan *biceps curl*, *tricep extention*, *lateral raise*, dan *dumbeell press*. Hal ini dikarenakan mereka tidak ingat gerakannya karena alat yang terlalu banyak variasi dan hanya dijelaskan satu kali oleh instruktur pada saat pertama kali bergabung. Dari data yang diperoleh, member lebih mudah melakukan gerakan dengan menggunakan *gym machine*, daripada menggunakan *barbell* dan *dumbeell*.

Data triangulasi menyakan bahwa member perlu menguasai teknik gerakan latihan yang benar supaya tepat sasaran dan terhindar dari cedera sehingga dapat membentuk badan sesuai dengan *fitness goal*.

2. Kesesuaian Program Latihan dengan *Fitness Goal*

Program latihan yang baik adalah program yang terukur dan tercatat, sehingga dapat dilakukan secara progresif dan tepat sasaran. Selain itu juga harus sesuai dengan prinsip-prinsip latihan beban, yaitu prinsip beban berlebih (*overload*), peningkatan secara progresif, prinsip pengaturan latihan, reversibilitas (berkebalikan), dan *recovery* (pemulihan). Hasil penelitian menunjukkan bahwa 43 orang menyatakan program latihan yang diikuti telah sesuai dengan tujuan dan 13 orang merasa kurang sesuai. Setelah ditelusuri lebih lanjut bahwa dari 43 orang terdapat 28 orang yang menggunakan jasa *personal trainer* untuk membantu membuat program latihan, sedangkan 15 orang sisanya mendapatkan program latihan dengan cara bertanya lebih detail kepada instruktur gym saat latihan beban berlangsung. Dari uraian di atas dapat digambarkan bahwa gym telah memberikan pelayanan yang sesuai dengan tujuan latihan para membernya.

3. Implementasi Evaluasi Program Latihan

Untuk mengetahui efektivitas sebuah program latihan dapat dilakukan dengan cara melakukan evaluasi. Tanpa adanya evaluasi, maka tidak dapat diketahui kendala ataupun kemajuan yang menyertai latihan beban. Hasil penelitian menyatakan bahwa 28 orang melakukan evaluasi dengan pembuat program latihan yaitu *personal trainer*, sedangkan 28 orang tidak dievaluasi. Temuan ini menunjukkan bahwa kesesuaian program dengan tujuan latihan dimaknai oleh perubahan fisik (secara kualitatif) yang ada pada member dengan didukung data yang objektif. Data triangulasi menyatakan bahwa tidak ada evaluasi menyeluruh, namun selalu ada pemantauan terhadap pembebanan latihan, sehingga setiap kali latihan akan menggunakan beban yang sesuai.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan kajian melalui pembahasan, dapat ditarik kesimpulan bahwa sebagian besar member gym yang baru bergabung adalah para usia 30 – 40 tahun dengan tujuan untuk menurunkan presentase lemak sekaligus membangun massa otot. Terdapat cek komposisi tubuh terutama pengukuran berat badan, tetapi untuk cek kesehatan hampir semua penyedia gym tidak melakukannya. Penyusunan program latihan dan evaluasi program latihan dilakukan hanya pada member yang menggunakan tambahan jasa *personal trainer*. Keberhasilan latihan dimaknai secara kualitatif oleh member gym.

PERNYATAAN PENULIS

Penelitian ini merupakan karya asli, hasil pemikiran sendiri/tim, bukan terjemahan/saduran, belum pernah dipublikasikan di media apapun, dan tidak sedang dalam proses publikasi pada media lain baik sebagian maupun keseluruhan dari isi penelitian



▪

DAFTAR PUSTAKA

- Emanuele, Isidori. Alessandra, Fazio. Maria, Bruni. (2018). Physical Activity and Early Childhood Education: Towards A Critical Sports Pedagogy. *Studia UBB Educatio Artis Gymn.*, LXIII. 1, 2018 (35-45). DOI: 10.24193/subbeag.63(1).04
- Fuchs, R. (2015). Physical Activity and Health. In J. Wright (Ed.), *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences* (2nd ed.). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.14115-7>
- Kasser, S. L., & Zia, A. (2020). The Mediating Role of Resilience on Quality of Life in Individuals with Multiple Sclerosis: A Structural Equation Modeling Approach. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 101(7), 1152-1161. <https://doi.org/10.1016/J.APMR.2020.02.010>
- Kemkes. (2018). Riset Kesehatan Dasar. Agency of Health Research and Development. Retrieved from <https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-riset-kesehatan-dasar-risikesdas/>
- Maksum, A., & Indahwati, N. (2021). Patterns of physical activity and its impact on health risk and life satisfaction: An evidence from adults in Indonesia. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(6), 1087-1096. <https://doi.org.10.13189/saj.2021.090602>
- Miragaya, A. (2017). Lifelong Physical Activity for All Starting in Childhood through Inclusive Programmes of Physical Education and Sporting Activities – The Values-based Case of Brazil. *ICSSPE Bulletin* (17285909).
- Sugiyono. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabetas