



Peningkatan kesehatan dan kebugaran jasmani Perkasa Fitness Kota Madiun

Dimas Kurniawan¹, Lukas Susanto², Andri Wahyu Utomo³

^{1,2,3} Universitas PGRI Madiun, Jalan Setia Budi No 85 Madiun, Jawa Timur, Indonesia
Email: dimasrisma12@gmail.com¹, lukas@unipma.ac.id², andri@unipma.ac.id³

Received: November 2021. Accepted: Januari 2022. Published: Februari 2022

Abstrak

Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui yang dilakukan member Perkasa Fitness dalam menjalankan program latihan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani melalui olahraga. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan penelitian deskriptif kualitatif. Sumber data penelitian dalam penelitian ini adalah member Perkasa Fitness sebanyak 21 member. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah teknik triangulasi yang bertujuan untuk memperbanyak data yang diperoleh dengan kredibilitas yang baik. Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, penarikan kesimpulan. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan diperoleh hasil sebagai berikut : member Perkasa Fitness untuk jenis program latihan didominasi oleh pembentukan tubuh dengan persentase sebesar sebesar 33,33%, jenis latihan program yang dijalankan adalah anaerobik sebesar 57,14%, yang didampingi oleh personal trainer sebesar 61,90%, sementara pelaksanaannya berjalan 2-3 kali seminggu dengan persentase sebesar 42,86%. Penerapan durasi waktu program latihan dalam 1 sesi latihan lebih dari 60 menit sebesar 57,14%. Intensitas program yang diterapkan didominasi menengah sebesar 47,62%. Pengukuran intensitas latihan yang dilakukan oleh member didominasi kelelahan yang dialami sebesar 61,90%. Kemudian 1 sesi latihan dengan istirahat 3 kali istirahat sebesar 30%. Lamanya durasi waktu istirahat 1 sesi latihan selama 1 menit persentase sebesar 47,62%. Asupan minuman yang dikonsumsi selama program latihan adalah air mineral sebesar 80,95%. Perubahan secara fisik yang dialami secara signifikan oleh member perkasa fitness adalah 1 bulan sebesar 38,10% dan faktor keberhasilan program latihan adalah kondisi tubuh dengan persentase sebesar 42,86%. Manfaat program latihan yang dijalani adalah meningkatkan kualitas hidup sebesar 42,86%. Berdasarkan hasil Dapat disimpulkan bahwa upaya dari hasil tersebut dapat diketahui berdasarkan faktor yang mempengaruhi keberhasilan jalannya program dan manfaat yang didapatkan setelah menjalankan program latihan

Kata Kunci: member, fitness, kesehatan, kebugaran.

Abstract

The purpose of this study was to find out the made by Perkasa Fitness members in carrying out an exercise program to improve physical health and fitness through sports. The method used in this study is a qualitative descriptive research approach. The research data sources in this study were 21 members of Perkasa Fitness. The data collection technique used is the triangulation technique which aims to reproduce the data obtained with good credibility. Analysis of the data used in this study using data collection, data reduction, data presentation, drawing conclusions. Based on the results of the research that has been carried out, the following results are obtained : Perkasa Fitness members for the type of exercise program are dominated by body building with a percentage of 33.33%, the type of exercise program that is run is anaerobic at 57.14%, accompanied by a personal trainer at 61.90%, while the implementation runs 2-3 times a week with a percentage of 42.86%.

Implementation of the duration of the training program in 1 training session of more than 60 minutes was 57.14%. The intensity of the program implemented is medium dominance of 47.62%. The measurement of the intensity of exercise carried out by members is dominated by the fatigue experienced by 61.90%. Then 1 training session with 3 rest breaks of 30%. The length of rest time for 1 training session is 1 minute, the percentage is 47.62%. Drinks consumed during the exercise program are 80.95% mineral water. The physical changes experienced significantly by members of the fitness center were 38.10% for 1 month and the success factor for the exercise program was body condition with a percentage of 42.86%. The benefits of the exercise program undertaken is to improve the quality of life by 42.86%. Based on the results it can be concluded that the effort from these results can be known based on the factors that influence the success of the program and the benefits obtained after carrying out the training program

Keywords: member, fitness, health, fitness

PENDAHULUAN

Usaha mewujudkan masyarakat sehat tidak hanya dilakukan dari pihak pemerintah saja, melainkan masyarakat harus ikut berpartisipasi untuk melakukan gaya hidup sehat. Akan tetapi banyaknya tuntutan kebutuhan hidup, masyarakat saat ini sangat giat bekerja salah satu konsekuensi yang didapat adalah banyak masyarakat menjadi kurang aktif secara fisik selama bekerja. Aktivitas fisik adalah salah satu indikator yang paling menentukan untuk kondisi fisik, kesehatan mental dan menjalani kehidupan yang baik secara umum aktivitas fisik telah menjadi semakin penting sebagai masalah politik dalam masyarakat.

Olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupan, agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik. Secara fisiologis, olahraga dapat dijadikan wahana pemberdayaan kemampuan fungsi fisiologis tubuh seperti meningkatkan kesehatan, kebugaran dan meningkatkan kualitas komponen kondisi fisik antara lain kerja jantung dan paru-paru, kelincahan, kecepatan dan kekuatan otot.

Kesehatan dapat diselenggarakan dengan pendekatan pemeliharaan, peningkatan kesehatan (*promotif*), kebugaran jasmani (*preventif*), penyembuhan penyakit (*kuratif*) dan pemulihan kesehatan (*rehabilitatif*) yang dilaksanakan secara menyeluruh, terpadu dan berkesinambungan. Hal ini akan terwujud apabila adanya kerjasama dari pihak pemangku kebijakan olahraga yang menggerakkan dan tingkat kesadaran masyarakat dalam berpartisipasi olahraga (Prasetyo, 2015).

Partisipasi dalam olahraga juga dikenal untuk mengurangi depresi, stres dan kecemasan, meningkatkan kepercayaan diri, tingkat energi, kualitas tidur dan kemampuan untuk berkonsentrasi. Olahraga dapat berjalan dan dirasakan manfaatnya apabila dilakukan sesuai kaidahnya, salah satunya dengan melakukan

program latihan. Program latihan memiliki kaidah-kaidah yang harus diperhatikan agar tujuan olahraga dapat tercapai secara optimal dengan efek samping cedera yang minimal. Beberapa hal yang harus di perhatikan dalam penentuan program olahraga antara lain, intensitas latihan, durasi (waktu) latihan, frekuensi latihan, jenis latihan serta progresi latihan yang tepat. Dalam *jurnal American College of Sports Medicine's* (ACSM) ada beberapa hal yang harus diperhatikan dalam melakukan program latihan, dengan menggunakan program aktivitas fisik yang direkomendasikan dengan dirancang secara sistematis dan individual dalam hal frekuensi, intensitas, waktu, jenis, volume dan perkembangan, yang dikenal sebagai prinsip FITT-VP

Perkembangan zaman yang semakin maju membuat beberapa instansi mendirikan pusat kebugaran sebagai wadah untuk masyarakat agar tetap aktif berolahraga memanfaatkan waktu luang dan menjaga kesehatan tubuhnya. Pusat kebugaran adalah sarana penting untuk melakukan aktivitas fisik. Latihan di pusat kebugaran memiliki beberapa keunggulan diantaranya adanya *personal trainer* yang bertugas membantu member untuk membimbing latihan agar berjalan dengan tepat serta meraih hasil yang maksimal. Tujuan secara umum member mengunjungi pusat kebugaran karena termotivasi oleh kompetisi, memperoleh kesenangan dan faktor sosial. Ditemukan bahwa member perempuan memiliki keinginan untuk mendapatkan postur tubuh yang ideal sesuai kesehatan, tubuh yang terlatih dan menurunkan berat badan. Sedangkan member laki-laki memiliki keinginan untuk lebih meningkatkan kebugaran fisik (Riseth et al., 2019).

Perkasa Fitness memiliki fasilitas fitness center tepatnya terletak di Jl. Derkuku, Nambangan Kidul, Kec. Manguharjo, Kota Madiun, Jawa Timur. Beberapa program untuk menunjang kesehatan dan kebugaran *member fitness* Perkasa Fitness diantaranya adalah program kebugaran dan program penurunan berat badan. Berdasarkan hasil observasi awal peneliti di Perkasa Fitness pada bulan Agustus diketahui bahwa: 1) member Perkasa Fitness yang mengikuti program terdiri dari berbagai kalangan usia dan jenis kelamin, (2) member Perkasa Fitness dengan usia 20-25 tahun dengan jenis kelamin perempuan lebih memilih program penurunan berat badan, 3) member Perkasa Fitness dengan usia diatas 30 tahun banyak memilih program kebugaran. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk

melakukan penelitian dengan judul “Peningkatan Kesehatan dan Kebugaran Jasmani Melalui Olahraga di Perkasa Fitness”.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui yang dilakukan member Perkasa Fitness dalam menjalankan program latihan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani melalui olahraga.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian dekriptif kualitatif, dengan tujuan mendapatkan informasi berupa data pada member perkasa fitnes dalam program latihan. (Moleong, 2019) menyatakan bahwa penelitian kualitatif adalah penelitian yang bertujuan untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami subjek penelitian (misalnya perilaku, persepsi, motivasi, dan lain-lain). Penelitian ini dilaksanakan melalui pembagian kuesioner kepada member Perkasa Fitnes yang beralamatkan Jl. Urip Sumoharjo, No. 60 Nambanangan Lor, Kota Madiun, Jawa Timur. Waktu pelaksanaan dilakukan pada 28 November -15 Desember 2022.

Sumber data dalam penelitian ini menggunakan sumber data primer dan sekunder diantaranya data primer terkait secara langsung pada lokasi penelitian melalui proses wawancara, observasi dan pengisian form angket dari sumber data. Sumber data primer pada penelitian ini merupakan sampel yang ditentukan oleh peneliti berdasarkan kriteria tertentu atau *purposive sampling*. Sumber data pada penelitian ini adalah member Perkasa Fitness. Sementara sumber data sekunder dalam penelitian ini adalah berupa dokumen dan literatur pendukung.

(Arikunto, 2010), menyatakan bahwa “Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya.” Bentuk instrumen pendukung yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut; 1) observasi, 2) kuesioner, 3) dokumentasi. Teknik pengumpulan data yang dilaksanakan dalam penelitian ini yaitu menghitung persentase jawaban kuesioner terhadap program latihan member perkasa fitnes. Teknik analisis data yang diterapkan adalah; 1) pengumpulan data ; data yang diperoleh di lapangan dikumpulkan dan dicatat kemudian dari data yang diperoleh dideskripsikan oleh peneliti. 2) reduksi data dalam penelitian ini peneliti melakukan pengelompokkan informasi berdasarkan fokus penelitian mengenai pertanyaan kepada member perkasa fitnes terkait program latihan kesehatan dan kebugaran melalui olahraga di

tempat fitness, faktor apa saja yang menyebabkan keberhasilan jalannya program latihan setelah menjadi member di Perkasa Fitness. 3) penyajian data dilakukan dalam bentuk pemaparan hasil wawancara beserta kesimpulan hasil wawancara. Semua dirancang dengan menggabungkan informasi yang tersusun dalam suatu bentuk yang padu dan mudah dimengerti. 4) penarikan kesimpulan berdasarkan data yang didapatkan, kesimpulan final akan muncul bergantung pada besarnya kumpulan-kumpulan data yang didapat mengenai member Perkasa Fitness.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa;

Tabel 1. Demografi Responden

Data Demografi		Jumlah	Persentase
Umur	Remaja awal (12-18) Tahun	5	24%
	Remaja akhir (19-25 Tahun)	5	24%
	Dewasa awal (26-35 Tahun)	8	38%
	Dewasa akhir (36-45 Tahun)	3	14%
	Total	21	100%
Jenis Kelamin	Laki-laki	14	66,7%
	Perempuan	7	33,3%
	Total	21	100%
Pendidikan Terakhir	SMA/SMK	13	62%
	D3	0	0
	S1	8	38%
	S2	0	0
	Total	21	100%

1. Umur Responden

Berdasarkan data di atas, dapat diketahui bahwa responden paling banyak pada masa remaja akhir yaitu sebanyak 38%. Sedangkan responden paling sedikit yaitu pada usiadewasa akhir yaitu 14% .

2. Jenis Kelamin

Berdasarkan data di atas dapat diketahui bahwa penggolongan responden berdasarkan jenis kelamin terdiri dari laki-laki dan perempuan. Responden berjenis kelamin laki-laki berjumlah 14 orang atau sebesar 66,7%, sedangkan responden berjenis kelamin perempuan berjumlah 7 orang atau 37%.

3. Pendidikan Terakhir

Berdasarkan data di atas, dapat diketahui bahwa responden terbanyak dari jenjang pendidikan SMA/SMK yaitu sebesar 62% dan responden yang paling sedikit berasal dari jenjang S1 yaitu sebesar 38%.

Berdasarkan hasil kuesioner pada member Perkasa Fitness dapat diketahui bahwa pertanyaan ;

1. Apakah jenis program latihan yang telah dan sedang anda lakukan? diketahui bahwa jawaban yang paling banyak dari responden adalah program pembentukan tubuh dengan jumlah 7 responden atau sebesar 33,33%. Jawaban lainnya mendapat respon paling sedikit yaitu kesehatan fisik sebanyak 3 responden dengan persentase sebesar 14,29%.
2. Jenis latihan seperti apakah yang anda pilih untuk mendukung jalannya program latihan yang anda pilih? diketahui bahwa jawaban yang paling banyak dari responden adalah program Anaerobik dengan jumlah 12 responden atau sebesar 57,14%. Jawaban lainnya mendapat respon paling sedikit yaitu aerobik sebanyak 3 responden dengan persentase sebesar 14,29%.
3. Dengan siapakah anda menjalankan program latihan di perkasa fitness ?” diketahui bahwa jawaban yang paling banyak dari responden adalah personal trainer dengan jumlah 13 responden atau sebesar 61,90%. Jawaban lainnya mendapat respon paling sedikit yaitu lainnya sebanyak 1 responden dengan persentase sebesar 4,78%.
4. Seberapa seringkah anda mengunjungi perkasa fitness untuk menjalankan program latihan ? diketahui bahwa jawaban yang paling banyak dari responden adalah 2-3 kali seminggu, dan 2-5 kali seminggu dengan jumlah sama yaitu masing-masing 9 responden atau sebesar 42,86%. Jawaban lainnya mendapat respon paling sedikit yaitu 6 kali seminggu sebanyak 3 responden dengan persentase sebesar 14,29%.
5. Berapakah durasi waktu yang anda butuhkan untuk program latihan dalam 1 sesi latihan? diketahui bahwa jawaban yang paling banyak dari responden adalah lebih dari 60 menit dengan jumlah 12 responden atau sebesar 57,14%. Jawaban lainnya mendapat respon paling sedikit yaitu 30-25 menit sebanyak 1 responden dengan persentase sebesar 4,76%.
6. Seperti apakah intensitas pada saat anda melakukan program latihan? diketahui bahwa jawaban yang paling banyak dari responden adalah menengah dengan jumlah 10 responden atau sebesar 47,62%. Jawaban lainnya mendapat respon paling sedikit yaitu rendah sebanyak 2 responden dengan persentase sebesar 9,52%.
7. Bagaimana anda dapat mengukur intensitas latihan yang anda jalankan? diketahui bahwa jawaban yang paling banyak dari responden adalah kelelahan

- yang dialami 61,90%. Pada jawaban lainnya mendapat respon paling sedikit berjumlah 4,76% yaitu banyaknya keringat yang keluar.
8. Dalam 1 sesi latihan berapa kali anda melakukan istirahat? diketahui bahwa jawaban yang paling banyak dari responden adalah 3 kali istirahat dengan persentase sebesar 30%. Pada jawaban lainnya mendapat respon paling sedikit berjumlah 4,76% yaitu untuk istirahat tiap setnya membutuhkan 30-60 detik.
 9. Berapakah lama durasi waktu istirahat yang anda butuhkan untuk 1 sesi latihan? diketahui bahwa jawaban yang paling banyak dari responden adalah 1 menit dengan persentase sebesar 47,62%. Pada jawaban lainnya mendapat respon paling sedikit berjumlah 4,76% yang menjawab lamanya 4 menit.
 10. Minuman apa yang anda konsumsi pada saat menjalankan program latihan? diketahui bahwa jawaban yang paling banyak dari responden adalah konsumsi air mineral dengan persentase sebesar 80,95%. Pada jawaban lainnya mendapat respon paling sedikit yaitu BCCA berjumlah 9,52%.
 11. Sejak kapan anda merasakan perubahan secara fisik yang signifikan dalam tubuh? diketahui bahwa jawaban yang paling banyak dari responden adalah 1 bulan dengan persentase sebesar 38,10%. Pada jawaban lainnya mendapat respon paling sedikit adalah 1 tahun dengan persentase sebesar 4,76%.
 12. Faktor apa saja yang mempengaruhi keberhasilan jalannya program latihan anda? diketahui bahwa jawaban yang paling banyak dari responden adalah kondisi tubuh yang baik dengan persentase sebesar 42,86%. Pada jawaban lainnya mendapat respon paling sedikit yaitu dilakukan secara progresif sebesar 4,76%.
 13. Manfaat apa yang anda rasakan saat menjalankan program latihan? diketahui bahwa jawaban yang paling banyak dari responden adalah meningkatkan kualitas hidup dengan persentase sebesar 42,86%. Pada jawaban lainnya mendapat respon paling sedikit menurunkan lemak atau mengendalikan berat badan secara permanen dengan persentase 4,76%.

Pembahasan

Faktor kesehatan dan kebugaran jasmani dapat diperoleh dengan menerapkan aktivitas fisik melalui olahraga sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Selama ini dapat diketahui berbagai usaha dalam meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh terutama pada Perkasa Fitnes, sehingga dalam penelitian ini untuk

mengetahui upaya yang dilakukan member Perkasa Fitness dalam menjalankan program latihan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani melalui olahraga dengan hasil sebagai berikut ;

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat menunjukkan diketahui bahwa jawaban yang paling banyak dari responden adalah program pembentukan tubuh sebesar 33,33%. Jawaban lainnya mendapat respon paling sedikit yaitu kesehatan fisik sebanyak 3 responden dengan persentase sebesar 14,29%. Berdasarkan data yang diperoleh dapat diketahui bahwa member fitness melakukan berbagai macam program latihan yang sudah tersedia dan beberapa member menambahkan program latihan yang diinginkan untuk menunjang keberhasilan dalam mencapai tujuan dari berolahraga di Perkasa Fitness. Pada hasil ini menunjukkan bahwa kesehatan fisik sebesar 14,29%, pembentukan tubuh 33,33%, penambahan masa otot 28,57%, penurunan berat badan 23,81%. Pada dasarnya ada dua macam sistem metabolisme energi yang diperlukan dalam setiap aktivitas gerak manusia, yaitu dari metabolisme sistem energi anaerob dan sistem energi aerob. Kedua sistem tersebut tidak dapat dipisahkan secara mutlak selama aktivitas otot berlangsung. Adapun letak perbedaan di antara kedua sistem energi tersebut adalah pada ada dan tidaknya oksigen (O_2) selama proses pemenuhan kebutuhan energi berlangsung. Sistem anaerob selama proses pemenuhan energinya tidak memerlukan bantuan oksigen (O_2), namun menggunakan energi yang telah tersimpan didalam otot, yaitu ATP dan PC. Sebaliknya, sistem energi aerob dalam proses pemenuhan kebutuhan energi untuk bergerak memerlukan bantuan oksigen (O_2) yang diperoleh dengan cara menghirup udara yang ada di sekitar dan di luar tubuh manusia melalui sistem pernapasan (Sukadiyanto, 2016).

Jenis latihan yang dipilih oleh member untuk mendukung jalannya program yaitu dengan memilih aerobik dengan persentase sebesar 14,29%, selain itu sebesar anaerobik 57,14%, lainnya 28,57%. (Malm et al., 2019) menyatakan bahwa aktivitas fisik aerobik adalah aktivitas yang dikaitkan dengan stamina, kebugaran dan memiliki manfaat kesehatan terbesar. Dalam penentuan program latihan olahraga, beberapa hal yang harus ditetapkan antara lain adalah frekuensi latihan, intensitas latihan, durasi (waktu) latihan, jenis latihan serta progresi latihan yang tepat. Berdasarkan data yang diperoleh bahwa member menerapkan latihan dengan frekuensi latihan 2-3 kali seminggu sebesar 59%, 2-5 kali seminggu sebesar 35%, 2-

5 kali seminggu sebesar 4%. Dan respon yang paling sedikit berjumlah 2% pada jawaban lainnya yaitu 3-4 kali seminggu. Latihan dengan frekuensi intensif sebaiknya juga dilakukan dengan jenis latihan beban dan non beban secara bergantian. Hal yang dihindari adalah latihan beban yang dilakukan lebih dari 5 kali dalam seminggu (Intan, 2018).

Berdasarkan data yang diperoleh dalam pelaksanaan fitness dominan adalah dengan personal trainer sebesar 61,90%, saudara/teman 23,81%, mandiri 9,52% dan lainnya dengan 4,76% adalah. Hal ini menunjukkan program latihan yang dijalankan perlu didampingi oleh personal trainer agar maksud dan tujuan melaksanakan program latihan sesuai dengan program yang dijalankan.

Hasil penelitian berdasarkan intensitas latihan mendapatkan respon bahwa jawaban yang paling banyak dari responden yaitu 2-3 kali seminggu 42,86%, 2-5 kali seminggu 42,86% dan 6 kali seminggu 14,29%. Latihan dengan intensitas yang tertata dengan baik akan meningkatkan kemampuan yang dilatih.

Intensitas dalam pelaksanaan latihan dapat diketahui hasilnya Kurang dari 20 menit sebesar 9,52%, 30-35 menit sebesar 4,76%, 40-45 menit sebesar 19,05%, lebih dari 60 menit sebesar 57,14% dengan hasil demikian tinggi dan durasi latihan pendek menimbulkan respons tubuh yang sama dengan latihan dengan intensitas yang rendah dan durasi yang lama. (Intan, 2018) menjelaskan bahwa untuk orang yang terbiasa dengan aktivitas yang rendah, durasi yang disarankan adalah 20 sampai dengan 30 menit dengan intensitas (40 sampai dengan 60% kapasitas fungsional). Penyesuaian durasi dan intensitas latihan didasarkan pada respon fisiologis individu terhadap latihan, status kesehatan dan tujuan latihan (misalkan: penurunan berat badan). Kemudian intensitas tinggi rendahnya program latihan diketahui hasilnya sebesar kategori rendah sebesar 9,52%, menengah 47,62%, tinggi sebesar 19,05% dan maksimal sebesar 23,81%. Intensitas latihan dapat diekspresikan dalam satuan absolut (contoh: watt) maupun diekspresikan dalam bentuk relatif (misalkan terhadap frekuensi denyut jantung maksimal, METs, VO₂ maks maupun RPE/Rating of Perceived Exertion) (Jette, 1999). Selain itu dilihat dari intensitas yang dijalankan dominasi jawaban yang paling banyak dari responden adalah kelelahan yang dialami 61,90%. Pada jawaban lainnya mendapat respon paling sedikit berjumlah 4,76% yaitu banyaknya keringat yang keluar.

Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam satu sesi latihan member melakukan berapa kali istirahat diketahui bahwa 30-60 detik sebesar 4,76%, 4 kali istirahat sebesar 14,29%, 3 kali istirahat sebesar 42,86%, 2 kali istirahat sebesar 9,52% dan 1 kali istirahat sebesar 28,57%. Dan lamanya istirahat dilihat dari hasil penelitian 4 menit sebesar 4,76%, 3 menit 9,52%, 2 menit sebesar 38,10%, 1 menit sebesar 47,62%. Komponen dari program latihan yang didapat dari jawaban responden harus saling berkaitan satu sama lain. Sebagai contoh, durasi latihan tergantung dari intensitas dan frekuensi latihan. Semakin tinggi intensitas dan frekuensi latihan, semakin pendek durasi latihan yang diperlukan (Intan, 2018)

Dari hasil yang yang diperoleh berdasarkan jawaban responden diketahui bahwa air mineral sangat diminati pada saat melakukan olahraga persentasenya sebesar 80,95%, susu sebesar 9,52% dan BCCA sebesar 9,52%. Fungsi air mineral yaitu membantu proses pencernaan, metabolisme pada tubuh, pelarut dan alat angkut zat- zat gizi, pelumas sendisendi dan pengatur suhu tubuh. Apabila jumlah air yang dikonsumsi kurang dari jumlah ideal, tubuh akan banyak kehilangan banyak cairan (dehidrasi) yang dapat menurunkan performa pada saat berolahraga (Sari, 2014).

Hasil analisis untuk data yang diperoleh berdasarkan jawaban responden tentang perubahan secara signifikan yang terjadi dalam tubuh responden diantaranya yaitu 1 minggu sebesar 4,76%, 1 bulan sebesar 38,10%, 2 bulan sebesar 33,33%, 3 bulan sebesar 14,29%, 4 bulan sebesar 4,76%, dan 1 tahun sebesar 4,76%. Faktor yang mempengaruhi keberhasilan pada member dari hasil analisis diantaranya adalah pengetahuan dan pemahaman sebesar 9,52%, nutrisi dan istirahat sebesar 23,81%, kondisi tubuh sebesar 42,86%, fasilitas memadai sebesar 9,52%, dilakukan secara progresif sebesar 4,76%. (Irianto, 2004) menyatakan bahwa untuk mencapai tujuan latihan atau fitness secara optimal, orang perlu mengetahui prinsip-prinsip dasar dalam latihan fitness yang memiliki peranan yang sangat penting terhadap aspek fisiologis maupun psikologis. (Bompa, 1996) menyatakan bahwa semua komponen latihan harus ditingkatkan sesuai dengan perbaikan atau kemajuan yang dicapai olahragawan secara keseluruhan dan terpantau dengan benar. Dalam merancang suatu proses latihan harus mempertimbangkan semua aspek komponen latihan yang berupa jarak yang ditempuh dan jumlah pengulangan (volume), beban dan kecepatannya (intensitas),

frekuensi penampilan (densitas), serta kompleksitas latihannya. Komponen latihan merupakan kunci atau hal penting yang harus dipertimbangkan dalam menentukan dosis dan beban latihan untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam menjalankan program latihan. Selanjutnya manfaat yang diperoleh berdasarkan hasil analisis yaitu member fitness HSC Menurunkan lemak atau mengendalikan berat badan sebesar 28,57%, menjaga kesehatan tubuh sebesar 4,76%, meningkatkan kualitas hidup sebesar 42,86%, mencegah berbagai penyakit sebesar 4,76%, mencegah atau mengendalikan stress sebesar 9,52%, menurunkan lemak atau mengendalikan berat badan sebesar 4,76. (Garcia-Falgueras, 2018) menyatakan bahwa ada tiga manfaat berolahraga yaitu:

1. Kesejahteraan secara fisik: Olahraga mampu mengurangi stres, olahraga juga memfasilitasi pelepasan endorfin dan dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh.
2. Kesejahteraan emosional: Olahraga mempengaruhi elemen psikologis seperti kepercayaan pada diri sendiri dan juga mengurangi resiko depresi.
3. Modifikasi ambang batas untuk ketidaknyamanan atau sakit: membantu mengendalikan persepsi nyeri selama dan setelah berolahraga.

Manfaat yang didapat dalam berolahraga dapat dicapai ketika dilakukan dengan berkesinambungan dan sesuai dengan kaidah latihan yang sudah ditetapkan oleh masing-masing individu. Secara keseluruhan dari penjelasan di atas dapat diartikan bahwa upaya yang dilakukan member Perkasa Fitnes dalam meningkatkan kesehatan dan kebugaran yaitu dengan melakukan program latihan *fat lose* (berat badan), program *body shaping* (pembentukan tubuh), *physical fitness* (kebugaran fisik), *weight gain* (penambahan berat badan), *body building* (penambahan masa otot), program *weight training* dan *strength*. Sedangkan hasil upaya member Perkasa Fitnes dalam peningkatan diketahui dari manfaat yang dirasakan setelah melakukan program latihan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa member Perkasa Fitnes untuk jenis program latihan didominasi oleh pembentukan tubuh dengan persentase sebesar sebesar 33,33%, jenis latihan program yang dijalankan adalah anaerobik sebesar 57,14%, yang didampingi oleh personal trainer

sebesar 61,90%, sementara pelaksanaannya berjalan 2-3 kali seminggu dengan persentase sebesar 42,86%. Penerapan durasi waktu program latihan dalam 1 sesi latihan lebih dari 60 menit sebesar 57,14%. Intensitas program yang diterapkan dominasi menengah sebesar 47,62%. Pengukuran intensitas latihan yang dilakukan oleh member dominasi kelelahan yang dialami sebesar 61,90%. Kemudian 1 sesi latihan dengan istirahat 3 kali istirahat sebesar 30%. Lamanya durasi waktu istirahat 1 sesi latihan selama 1 menit persentase sebesar 47,62%. Asupan minumannya yang dikonsumsi selama program latihan adalah air mineral sebesar 80,95%. Perubahan secara fisik yang dialami secara signifikan oleh member peka fitness adalah 1 bulan sebesar 38,10% dan faktor keberhasilan program latihan adalah kondisi tubuh dengan persentase sebesar 42,86%. Manfaat program latihan yang dijalani adalah meningkatkan kualitas hidup sebesar 42,86%.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta.
- Bompa, T. O. (1996). *Theory And Methodology Of Training*. In *Orietta Calcina*.
- Garcia-Falgueras, A. (2018). Basic Concepts, Psychology And Injury Prevention In Kitesurfing. *Psychology And Behavioral Science International Journal*, 9(3). <https://doi.org/10.19080/Pbsij.2018.09.555762>
- Intan, N. (2018). *Prinsip Dasar Program Olahraga Kesehatan*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Uny.
- Irianto, D. P. (2004). *Bugar Dan Sehat Dengan Olahraga* (D. P. Irianto (Ed.)). Andi Offset.
- Malm, C., Jakobsson, J., & Isaksson, A. (2019). Physical Activity And Sports—Real Health Benefits: A Review With Insight Into The Public Health Of Sweden. *Sports*, 7(5), 1–28. <https://doi.org/10.3390/Sports7050127>
- Moleong, L. J. (2019). Moleong, " Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi". Bandung : Remaja Rosdakarya. *Pt. Remaja Rosda Karya*.
- Prasetyo, Y. (2015). Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan Dan Pembangunan Nasional. *Medikora*, 11(2). <https://doi.org/10.21831/Medikora.V11i2.2819>
- Riseth, L., Nøst, T. H., Nilsen, T. I. L., & Steinsbekk, A. (2019). Long-Term Members' Use Of Fitness Centers: A Qualitative Study. *Bmc Sports Science, Medicine And Rehabilitation*, 11(1). <https://doi.org/10.1186/S13102-019-0114-Z>
- Sari, I. P. T. P. (2014). Tingkat Pengetahuan Tentang Pentingnya Mengonsumsi Air Mineral Pada Siswa Kelas Iv Di Sd Negeri Keputran A Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10(2).
- Sukadiyanto. (2016). Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 1(1).