



Analisis Profesional Personal Trainer di Fitness Center Hotel Kota Semarang Tengah

¹⁾Triyanto, ²⁾Lusiana, ³⁾Yudhi Purnama

¹⁾PJKR FKIP Universitas Wahid Hasyim Semarang, Indonesia, ²⁾PJKR FKIP Universitas Wahid Hasyim Semarang, Indonesia, ³⁾PJKR FKIP Universitas Wahid Hasyim Semarang, Indonesia
¹⁾ triyantosudarto@gmail.com, ²⁾ lusiana@unwahas.a.id, ³⁾ yudhipurnama@unwahas.ac.id

Info Artikel

Kata Kunci:
Fitness Center, Personal
Trainer

Keywords:
Fitness Center, Personal
Trainer

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat profesional seorang personal trainer. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, instrumen yang digunakan adalah angket, populasi pada penelitian ini adalah semua hotel yang memiliki fitness center di kota Semarang tengah yang berjumlah 18, jumlah sampel di tentukan dengan purposive sampling yang berjumlah 6 hotel dengan jumlah 13 responden. Adapun metode analisis data menggunakan deskripsi persentase. Hasil penelitian dengan analisis deskriptif menunjukkan bahwa personal trainer di hotel kota Semarang Tengah sudah profesional dengan rata-rata 87%, dengan rincian : pengetahuan personal trainer berada pada kategori profesional dengan rata-rata sebesar 89%, keterampilan berkategori profesional dengan rata-rata sebesar 80% dan sikap berkategori profesional dengan rata-rata sebesar 87 %. Kesimpulan dari penelitian ini adalah personal trainer pada fitness center di hotel kota Semarang Tengah profesional, yang dapat dilihat dari pengetahuan, keterampilan dan sikap.

Abstract

This research aims to know the level of a professional personal trainer. This research is a descriptive quantitative research, the instruments used are question form, the population in this research are all hotels who has a fitness center in the city of central Semarang totalling 18, the number of samples set with purposive sampling of 6 hotels with a total of 13 responden, As for the method of data analysis using percentage description. Research results with descriptive analysis indicates that the personal trainer at the hotel Semarang Central already professionals with an average of 87%, with details : knowledge of personal trainer is at the Professional category with an average of 89%, the skills of the Professional category with an average of 80%, and the attitude of a professional category with an average of 87%. The conclusions of this research is a personal trainer at the fitness center at the hotel Semarang Central professional, that can be seen from the knowledge, skills and attitudes.

□ Alamat korespondensi:
Jl. Menoreh Tengah X/22 Sampangan Kota Semarang
Email: triyantosudarto@gmail.com

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan yang sangat diinginkan oleh setiap orang. kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan terhadap lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien tanpa kelelahan yang berlebihan, Dalam perkembangannya, istilah kebugaran jasmani menjadi terjemahan yang populer bagi istilah *physical fitness*.

Fitness adalah kegiatan olahraga pembentukan otot-otot tubuh atau fisik yang dilakukan secara rutin dan berkala, yang bertujuan untuk menjaga fitalitas tubuh dan berlatih disiplin. *Fitness* sudah menjadi gaya hidup trend saat ini. Dalam prosesnya fenomena yang terjadi dalam industri *fitness center* berkaitan dengan kualitas pelayanan kepada pengguna jasa tersebut masih relative. Hal ini terbukti dari fasilitas yang terbatas, pelayanan yang kurang baik dan sarana prasarana pendukung kurang lengkap akan berdampak buruk bagi *fitness center* itu sendiri. Sehingga *Fitness Center* dituntut harus dapat memberikan pelayanan yang terbaik dengan menyediakan seorang *personal trainer*.

Personal trainer adalah profesi yang dilengkapi pendidikan dan pelatihan khusus bersertifikat dalam urusan metode menjaga kebugaran tubuh, anatomi tubuh, psikologi dan hal lainnya sesuai ketetapan resmi yang berlaku untuk mencapai suatu tujuan dari kegiatan latihan fisik dari *fitness center*. Berkembangnya pusat kebugaran yang ada di hotel kota Semarang di imbangi juga dengan banyaknya orang yang ingin menjadi seorang *personal trainer* tanpa mengetahui ilmu yang ada didalam *personal trainer* tersebut. Hasilnya pada saat *member* membutuhkan informasi yang

menyangkut program latihan yang baik dan benar tidak ada jawabannya.

Sesuai dengan hasil observasi yang dilakukan kepada *member* banyak *member* yang memilih jasa pelayanan *personal trainer* komplain terhadap hasil program latihan dikarenakan kurangnya pengetahuan dan keterampilan *personal trainer* mengenai program latihan sehingga apa yang ingin dicapai oleh *member* tidak sesuai dengan harapannya, padahal harga untuk menggunakan jasa pelayanan seorang *personal trainer* sangat mahal, maka dari itu *member* mengharapkan seorang *personal trainer* harus profesional, akan tetapi banyak seorang *personal trainer* yang bekerja berdasarkan dari pengalaman pribadi sewaktu menjadi *member* di *fitness center* atau pernah menjuarai dalam berbagai kompetisi fisik, angkat berat atau binaraga. Oleh karena itu, peneliti tertarik ingin mengambil tema tentang Analisis Profesional *Personal Trainer* di *Fitness Center* Hotel Kota Semarang Tengah Tahun 2019.

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini adalah pendekatan deskriptif kuantitatif. Dalam penelitian ini, peneliti bertujuan untuk mendeskripsikan mengenai fenomena atau kenyataan sosial profesional *personal trainer* melalui analisa data tentang kompetensi yang dimiliki.

Dalam penelitian ini ada satu variabel bebas yaitu *Personal Trainer*. Sedangkan Variabel terikat dalam penelitian ini adalah profesional *personal trainer* yang meliputi pengetahuan, keterampilan dan sikap.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah semua hotel di kota Semarang pusat yang memiliki *fitness center* yang berjumlah 18 hotel (terlampir). Jenis Sampel penelitian ini

adalah pengambilan sampel dengan cara sampel bertujuan (*purposive sample*), yang dilakukan dengan cara mengambil subjek dengan adanya tujuan tertentu. Dengan demikian dalam penelitian ini peneliti mengambil sampel hotel di Semarang pusat yang memiliki *fitness center dan personal trainer* yang berjumlah 6 hotel.

Instrumen dalam penelitian ini adalah angket/kuisisioner yang berisi sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden. Angket/kuisisioner ini merupakan kuisisioner tertutup yang dimana responden hanya membubuhkan tanda *check list* pada kolom yang telah disediakan oleh peneliti.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan cara kuisisioner atau angket, observasi dan dokumentasi. menurut Suharsimi Arikunto (2013:194) “kuisisioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya atau hal-hal yang ia ketahui”. “Observasi adalah kegiatan pemuatan perhatian terhadap suatu objek dengan menggunakan seluruh alat indra”. (Suharsimi Arikunto 2013:199). Sedangkan “dokumentasi adalah catatan-catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen dapat berupa tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang”. (Sugiyono, 2016: 329). Dalam menjawab kuisisioner, penelitian ini menggunakan skala *guttman*, agar tiap-tiap butir pernyataan dalam angket bisa menghasilkan data, diberikan skor terhadap tiap-tiap jawaban adalah sebagai berikut :

Tabel 1 Skor Butir Pertanyaan

| Alternatif Jawaban | Positif | Negatif |
|--------------------|---------|---------|
| Ya | 1 | 0 |
| Tidak | 0 | 1 |

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif, Menurut Suharsimi Arikunto, penelitian kuantitatif non-eksperimen analisis datanya dapat dilakukan menggunakan rumus statistik, dapat juga hanya statistik sederhana dalam bentuk rerata, simpangan baku, tabulasi silang, dan disajikan dalam bentuk tabel, bagan atau grafik. langkah-langkah yang digunakan yaitu: (1) menjumlahkan skor jawaban responden, (2) membuat presentase, (3) mengkategorikan hasil presentase :

$$p = \frac{\text{jumlah nilai yang benar}}{\text{jumlah soal}} \times 100\%$$

Selanjutnya data presentase dari setiap tabel di tafsiran datanya digunakan padoman kriteria sebagai berikut:

Tabel 2. Kategori Persentase

| Persentase | Kategori | Keteranagn |
|------------|-------------|--------------------|
| < 60% | Kurang Baik | Kurang Profesional |
| 61-75% | Cukup Baik | Cukup Profesional |
| 76-100% | Baik | Profesional |

(Sumber: Arikunto, 2010)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada *fitness center* yang berada di hotel kota Semarang tengah yang meliputi 15 kecamatan. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 10 Januari 2019 sampai dengan 23 Januari 2019. Uji coba angket dilakukan pada tanggal 23 Desember 2018 sampai dengan 26

Desember 2018. Diketahui dari 6 sampel tempat kebugaran di hotel Kota Semarang ada 3 hotel yang memiliki lebih dari 1 seorang *personal trainer*. Usia termuda dari *personal trainer* yaitu 25 tahun dan usia tertua yaitu 48 tahun dengan masa kerja 12 orang lebih dari 2 tahun dan 1 orang kurang dari 2 tahun.

Data pada penelitian ini diambil dengan instrumen berupa angket. Instrumen tersebut untuk mengukur profesional *personal trainer* di *fitness center* hotel kota Semarang tengah tahun 2019, dengan pertanyaan/ pernyataan berjumlah 50 item. Skala pengukuran pada penelitian ini menggunakan skala dikotomis (1 dan 0) atau skala *Guttman*, sehingga diperoleh rentangan skor antara 0 sampai 50. Dalam menganalisis data, untuk mempermudahnya yaitu dengan mengubah skor menjadi skala rasio atau presentase pencapaian, dengan cara menjumlahkan jawaban 1 dibagi dengan jumlah item dan dikalikan 100, sehingga diperoleh rentangan skor antara 0 sampai dengan 100. Hal tersebut ditempuh, karena analisis deskripsi pada penelitian ini meliputi analisis secara keseluruhan dan analisis pada masing-masing faktor.

Tabel 3. Distribusi Profesional *Personal Trainer*

| No | Persentase | frekuensi | | keterangan |
|-----------|------------|-----------|------|---------------------|
| | | N | % | |
| 1. | <60% | 0 | 0% | Kurang Profesional |
| 2. | 61-75% | 0 | 0% | Cukup Profesional |
| 3. | 76-100% | 13 | 100% | Profesional |
| Jumlah | | 13 | 100% | |
| Rata-rata | | | | 87 % Profesional |

Berdasarkan tabel dan histogram di atas dapat diketahui bahwa dari 13

responden yang berada di hotel kota Semarang di peroleh keterangan tentang profesional *personal trainer* sebagai berikut : 0 responden (0%) berkategori kurang profesional, 0 responden (0%) berkategori cukup profesional, dan 13 responden (100%) berkategori profesional.

Pada variabel deskriptif pengetahuan, penilaian dilakukan dengan 5 indikator, diantaranya adalah pendidikan formal, pendidikan non formal, pengalaman, kualifikasi dan penguasaan materi. Instrumen tersebut untuk mengukur faktor pengetahuan dengan pertanyaan berjumlah 23 item

Tabel 4. Distribusi Pengetahuan *Personal Trainer*

| No | Persentase | frekuensi | | keterangan |
|--------|------------|-----------|------|--------------------|
| | | N | % | |
| 1. | <60% | 0 | 0% | Kurang Profesional |
| 2. | 61-75% | 3 | 23% | Cukup Profesional |
| 3. | 76-100% | 10 | 77% | Profesional |
| Jumlah | | 13 | 100% | |

Berdasarkan tabel dan histogram di atas dapat diketahui bahwa dari 13 responden yang berada di hotel kota Semarang di peroleh keterangan tentang pengetahuan *Personal Trainer* sebagai berikut : 0 responden (0%) berkategori kurang profesional, 3 responden (23%) berkategori cukup profesional, dan 10 responden (77%) berkategori profesional.

Pada variabel deskriptif keterampilan, penilaian dilakukan dengan 3 indikator, diantaranya adalah penyampaian informasi dan program latihan (gizi, target, spesialisasi latihan, diet pengaturan makanan, hasil program), kemampuan penggunaan dan pengelolaan sarana prasarana peralatan, dan kemampuan pelayanan. Instrumen tersebut untuk mengukur

faktor keterampilan dengan pertanyaan/ pernyataan berjumlah 16 item.

Tabel 5. Distribusi Keterampilan *Personal Trainer*

| No | Persentase | frekuensi | | keterangan |
|--------|------------|-----------|------|--------------------|
| | | N | % | |
| 1. | <60% | 0 | 0% | Kurang Profesional |
| 2. | 61-75% | 3 | 23% | Cukup Profesional |
| 3. | 76-100% | 10 | 77% | Profesional |
| Jumlah | | 13 | 100% | |

Berdasarkan tabel dan histogram di atas dapat diketahui bahwa dari 13 responden yang berada di hotel kota semarang di peroleh keterangan tentang keterampilan *Personal Trainer* sebagai berikut : 0 responden (0%) berkategori kurang profesional, 3 responden (23%) berkategori cukup profesional, dan 10 responden (77%) berkategori profesional.

Pada variabel deskriptif sikap, penilaian dilakukan dengan 6 indikator, diantaranya adalah penampilan fisik, bertanggung jawab, melayani dan mendengarkan *member*, bekerja dalam tim, motivasi *member*, evaluasi. Instrumen tersebut untuk mengukur faktor keterampilan dengan pertanyaan/ pernyataan berjumlah 11 item.

Tabel 6. Distribusi Sikap *Personal Trainer*

| No | Persentase | frekuensi | | keterangan |
|--------|------------|-----------|------|--------------------|
| | | N | % | |
| 1. | <60% | 0 | 0% | Kurang Profesional |
| 2. | 61-75% | 1 | 8% | Cukup Profesional |
| 3. | 76-100% | 12 | 92% | Profesional |
| Jumlah | | 13 | 100% | |

Berdasarkan tabel dan histogram di atas dapat diketahui bahwa dari 13 responden yang berada di hotel kota semarang di peroleh keterangan tentang Sikap *Personal Trainer* sebagai berikut : 0 responden (0%) berkategori kurang profesional, 1 responden (8%) berkategori cukup profesional, dan 12 responden (92%) berkategori profesional.

Industri kebugaran di kota Semarang pada saat ini berkembang pesat, perkembangan itu di ikuti juga dengan banyaknya orang ingin menjadi pelatih *personal trainer*. Bagi seorang *member* kehadiran seorang *personal trainer* dianggap penting karena untuk membantu menjalani gaya hidup *fitness* secara lebih optimal sejak awal. Kompetensi seorang *personal trainer* baik dari segi pengetahuan, keterampilan dan sikap sangat di perhitungkan oleh *member* ketika ingin menyewa jasa pelayanan seorang *personal trainer* tersebut. Dari 6 sampel dengan jumlah 13 orang *personal trainer* di pusat kebugaran yang ada di hotel Kota Semarang, terdapat 4 orang yang belum mengikuti pelatihan sertifikasi untuk mendapatkan sertifikat dan 9 orang lainnya telah mengikuti dan memiliki sertifikat.

Program latihan yang diberikan oleh pusat kebugaran di Kota Semarang berbeda-beda tergantung pada keinginan para *member*, Program latihan yang dibuat dijelaskan oleh *personal trainer* kepada *member* sebagai bentuk dari pelayanan jasa. Pentingnya penjelasan tentang program latihan ini agar *member* lebih termotivasi dan memiliki gambaran tentang program latihan yang akan dijalani. Dari hasil penelitian, menunjukkan seluruh *personal trainer* di hotel Kota Semarang menjelaskan program latihan yang akan dijalani *member*. Selain itu juga *personal trainer* di hotel Kota Semarang memotivasi

member setiap kali latihan dengan memberikan pujian, menjadi teman serta mendengarkan kesulitan saat latihan dan bertanggung jawab tentang keamanan *member* dengan cara memberikan arahan tentang penggunaan alat dan cara melakukan gerakan-gerakan dengan benar.

Berdasarkan Hasil analisis data membuktikan bahwa pengetahuan *personal trainer* Pada profesional *personal trainer* berada pada kategori profesional (77 %). diketahui bahwa pendidikan *personal trainer* yaitu 7 orang memiliki pendidikan sarjana S1, dengan jumlah 4 orang dari S1 olahraga, 3 orang bukan dari S1 olahraga, dan 6 orang belajar menjadi *personal trainer* secara otodidak yang berawal dari sekedar hobi, menjadi atlet binaraga dan pengalamannya lebih dari 2 tahun dalam dunia industri *fitness center* sehingga mereka mengetahui ilmu-ilmu dasar dalam bidangnya. Dari 13 *personal trainer* di hotel Kota Semarang, masih terdapat 4 *personal trainer* yang belum bersertifikat sedangkan 9 orang lainnya telah mengikuti dan memiliki sertifikat *personal trainer*. *Personal trainer* yang memiliki pendidikan S1 olahraga tentunya mereka akan lebih unggul dalam pengetahuan ilmu dasar seperti, anatomi manusia, nutrisi/gizi, fisiologi manusia, dan pencegahan dan penanganan cedera karena dalam pendidikan olahraga itu semua menjadi mata kuliah dari pendidikan olahraga, ilmu dasar dari *personal trainer* sangatlah penting karena itu semua menyangkut tentang program latihan dan juga *goal* yang akan dituju oleh member.

Keterampilan *personal trainer* merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu aktivitas atau pekerjaan. Berdasarkan hasil angket penelitian, diketahui bahwa *personal trainer* mampu memberikan pelayanan yang baik dengan cara menggunakan

dan menjelaskan penggunaan sarana prasarana dan menyampaikan program latihan yang dibuat kepada *member*. Dalam setiap latihan terkadang *personal trainer* membuat variasi latihan sesuai apa yang akan di tuju pada saat latihan itu dan tentunya supaya tidak jenuh juga. Kesimpulan dari keterampilan *personal trainer*, bahwa 13 *personal trainer* di hotel Kota Semarang telah memiliki keterampilan jasa pelayanan yang baik dan profesional (77%) berdasarkan kemampuan penggunaan dan pengelolaan sarana peralatan, kemampuan pelayanan serta program latihan kepada *member*.

Sikap merupakan tindakan atau kesediaan bereaksi terhadap suatu hal, sikap atau *attitude* dipengaruhi oleh nilai-nilai yang dimiliki seseorang yang diperolehnya sejak kecil sampai saat tertentu. Berdasarkan hasil angket penelitian tentang sikap pada 13 *personal trainer* di Kota Semarang menunjukkan bahwa *personal trainer* memiliki sikap disiplin yang tinggi, memberikan perlakuan layanan yang baik kepada setiap *member* seperti memperhatikan gerakan *member* saat latihan, mendengarkan keluhan dan memberikan motivasi kepada *member* dengan pujian. *Personal trainer* harus memperhatikan penampilan khususnya penampilan fisik, penampilan fisik sangat penting bagi seorang *personal trainer* karena *personal trainer* yang memiliki tubuh yang proporsional akan menjadi daya tarik dan contoh bagi para *member* sehingga *member* termotivasi untuk semangat latihan karena *member* akan menginginkan tubuh yang proporsional seperti *personal trainer*nya. diketahui bahwa 13 *personal trainer* di hotel Kota Semarang memiliki tubuh proporsional, dan 7 *personal trainer* pernah mengikuti *body contest* atau menjadi atlet binaraga. Jiwa sosial dari *personal trainer* juga harus ada, seperti

Menjaga hubungan interaksi kepada *member*, entah itu dalam hal mengingatkan *member* mengenai waktunya makan, istirahat, tanya jawab mengenai makanan yang boleh dikonsumsi sesuai program latihan yang dianjurkan. Selain sama *member*, *personal trainer* juga berinteraksi dengan *personal trainer* lainnya untuk berbagi informasi guna meningkatkan kompetensi dalam profesinya.

KESIMPULAN

Setelah dilakukan penelitian dan analisis data tentang profesional *personal trainer* di hotel kota Semarang Tengah, maka penulis menyimpulkan bahwa *personal trainer* di hotel Kota Semarang Tengah berkategori profesional dengan persentase 100%.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian. Semoga dapat menjadi amal dan ibadah yang diterima Allah SWT.

REFERENSI

- Ajib, G. M. 2017. "Pengembangan Multimedia Pembelajaran Berbasis Adobe Flash Mata Pelajaran Penjasorkes Materi Renang Untuk Smp DiKecamatan Batealit Jepara". Skripsi. Semarang: Universitas Wahid Hasyim.
- Annabelle. P. 2017. "Analisa Service Gap Pada Layanan Jasa Personal Trainer Di Gold Gym Cihampelas Walk Bandung". Bandung: Universitas Katolik Parahyangan.
- Apriyanto, D. 2018. *Hakikat Kebugaran Jasmani*.
<https://okeeducation.blogspot.com/2008/10/hakikat-kebugaran-jasman.html>. blog (diunduh 16 juli 2018).

- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arovah, I. N. 2015. *Fisioterapi Olahraga*. Jakarta: EGC
- Bagus, D 2009. *Pengantar Perhotelan : Definisi Hotel, Karakteristik, Jenis dan Klasifikasi Hotel*. <http://jurnal-sdm.blogspot.com/2009/07/pengantar-perhotelan-definisi-hotel.html>.
- Blanchard, P. Nick. W. Thacker. 20- 04. *Effective Training: System, Strategy and Practices*, 2nd edition. New Jersey: Pearson Prentice Hall.
- Budi, W, at al. (2002). *Paradigma Baru Manajemen Sumber Daya Manusia*. Editor: A. Usmara. Yogyakarta: Penerbit Amara Books.
- Eric, S. 2016. *Kompetensi Orientasi Pelayanan Personal Trainer Atlas Sports Club Surabaya*. Surabaya. Universitas Negeri Surabaya.
- Fadlatul, F. 2012. *Pengertian Attitude dan ciri-cirinya*.
<http://fadlatul.blogspot.com/2012/10/pengertian-attitude-dan-ciricirinya.html>. blog (diunduh 16 juli 2018).
- Febriana, S. 2011. "Representasi Citra Diri Bagi Personal Trainer Celebrit *Fitnes La Piazza*". Skripsi. Depok: Universitas Indonesia.
- Hidayat, T. 2013. *Studi Komparatif Duafitnes Center Terbesar Di Kota Bandung Dalam Hal Kualitas Pelayanan Dan Sarana-Prasarana Serta Pengaruhnya Terhadap Minat Pengunjung*. Bandung. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Marine, D. 2016. *Pengertian Fitnes dan Manfaatnya*.
<http://mziki90.blogspot.com/2016/10/pengertian-fitnes-dan-manfaatnya.html>. blog (diunduh 5 mei 2018).

Purnomo, D. 2016. "*Kepuasan Member Pada Program Personal Trainer Di Celebrity Fitness Supermall*". Jurnal Kesehatan Olahraga, Volume 4 NO. 3. Hal 20-35.