

# PERBANDINGAN PEMAHAMAN DAN KOMPETENSI INSTRUKTUR KEBUGARAN LULUSAN FIO DAN NON FIO TENTANG KONDISI FISIK

Ananda Salsabilla\* , Tuter Jatmiko

S1 Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya.

\*[Anandabilla43@gmail.com](mailto:Anandabilla43@gmail.com) \*[Tuturjatmiko@unesa.ac.id](mailto:Tuturjatmiko@unesa.ac.id)

## Abstrak

Penguasaan pengetahuan tentang kondisi fisik sangat dibutuhkan oleh para instruktur ditempat-tempat *gym* maupun pelatih dilapangan, karena banyak aspek pendukung dan ilmu penunjang keberhasilan suatu latihan maka diperlukan instruktur yang kompeten dibidangnya agar tercapailah suatu tujuan yang diinginkan oleh atlet maupun klien atau member yang bersangkutan. hal ini lah yang mendorong peneliti untuk melakukan penelitian tentang pemahaman dan kompetensi tentang kondisi fisik bagi instruktur kebugaran di Surabaya. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Dengan mengumpulkan data, mengklarifikasi data, mengelola data atau menganalisis data dan kesimpulan serta laporan dari hasil penelitian menggunakan kuisioner google form. (Maksum, 2012). Hasil menunjukkan 93% dari lulusan FIO memiliki pemahaman dan kompetensi diatas rata rata. hasil pemahaman dan kompetensi memiliki rata rata skor 69,7. Sedangkan NON FIO memiliki pemahaman dan kompetensi diatas rata rata dan 66,6% dengan memiliki rata rata skor 57,3.

**Kata kunci :** Pemahaman, kompetensi kebugaran, kondisi fisik.

## Abstract

*Mastery of knowledge about physical conditions is needed by instructors in gyms and field trainers, because there are many aspects of support and science to support the success of an exercise, it is necessary to have instructors who are competent in their fields in order to achieve a goal desired by athletes and clients or members concerned. This is what encourages researchers to conduct research on understanding and competence about physical conditions for fitness instructors in Surabaya. In this study, researchers used quantitative methods with a descriptive approach. By collecting data, clarifying data, managing data or analyzing data and conclusions and reports from research results using google form questionnaires. (Maksum, 2012). The results show that 93% of FIO graduates have above average understanding and competence. the results of understanding and competence have an average score of 69.7. Meanwhile, NON FIO has understanding and competency above average and 66.6% with an average score of 57.3.*

**Keyword :** Understanding, fitness competence, physical condition.

## 1. PENDAHULUAN

Penelitian ini dibuat berdasarkan pengalaman pribadi peneliti saat melamar pekerjaan disalah satu tempat *gym* ternama di Surabaya, berdasarkan hasil wawancara *interview* dengan HRD penanggung jawab disana, sebagian besar instruktur kebugaran yang bekerja ditempatnya adalah mereka - mereka yang bukan lulusan dari fakultas ilmu olahraga, yang bekerja di tempat *gym* kebanyakan adalah mereka – mereka yang berani mengambil serifikat maupun lisensi bertaraf nasional maupun internasional yang bisa didapatkan beberapa hari saja, sedangkan banyak dari lulusan fakultas ilmu olahraga yang mempelajari tentang ilmu olahraga selama 4 tahun bahkan lebih tapi belum memiliki lisensi maupun sertifikat melatih, lalu apakah sama pemahaman yang dimiliki mereka yang mengambil lisensi selama beberapa hari dan mereka yang mempelajari ilmu olahraga selama bertahun-tahun?

Untuk menguasai suatu ilmu pengetahuan, seseorang memiliki beberapa tahapan yaitu dimulai dari tau, mengerti lalu memahami. Pemahaman adalah tingkat kedua dari kognitif seseorang setelah

pengetahuan, jadi pemahaman adalah sesuatu hal yang harus dimiliki setiap orang, ada beberapa faktor untuk memperoleh suatu pemahaman salah satunya adalah faktor pendidikan yang dimiliki sebagai bekal untuk melakukan sesuatu hal, seseorang disebut mampu memahami sesuatu bila dapat menyampaikan informasi maupun ilmu yang pernah dipelajarinya melalui lisan maupun tulisan.

Untuk mencapai tujuan latihan dibutuhkan seorang instruktur kebugaran yang bersertifikat dan ahli dibidangnya, Instruktur kebugaran merupakan sosok penting yang membantu untuk membimbing latihan agar latihan dapat berjalan dengan tepat serta meraih hasil yang maksimal. Instruktur kebugaran yang bersertifikat adalah mereka yang dapat memberikan pengetahuan, pembelajaran dan penguasaan teknik yang benar, pemilihan jenis latihan dan latihan beban sesuai dengan kemampuan member yang ditangani. Hal ini sangat membantu terutama untuk member yang masih pemula, dengan mengetahui teknik yang tepat dapat membantu untuk terhindar dari cedera serta mendapatkan hasil maksimal dalam latihan. Instruktur kebugaran harus bisa menyusun program dengan baik

dan benar menyesuaikan dengan kondisi fisik member yang akan ditangani.

Kondisi fisik adalah suatu ilmu olahraga yang kompleks dan mencakup beberapa ilmu pendukung lainnya seperti anatomi, fisiologi, tes dan pengukuran, biomekanika, kinesiologi dan banyak lagi yang tentunya penguasaan pengetahuan tersebut bisa di peroleh melalui perkuliahan di Fakultas Ilmu Olahraga, penguasaan pengetahuan tersebut sangat dibutuhkan oleh para instruktur ditempat-tempat *gym* maupun pelatih dilapangan, karena banyak aspek pendukung dan

## 2. METODE

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Dengan mengumpulkan data, mengklarifikasi data, mengelola data atau menganalisis data dan kesimpulan serta laporan dari hasil penelitian menggunakan kuisisioner google form. (Maksum, 2012). Metode penyajian datanya dapat dilakukan dalam bentuk yang paling sederhana berupa deskripsi tentang bagaimana karakteristik sampel secara keseluruhan. (Sriundy, 2015).

Instrument penelitian yang digunakan adalah sebagai berikut :

1. Angket berbasis online menggunakan *google form* yang menggunakan *multiple choice* dengan skor "2" untuk jawaban BENAR dan "0" untuk jawaban SALAH, dan angket terbuka untuk pertanyaan mengenai kompetensi dan lain lain.
2. Lembar hasil angket (sebagai pengecekan tambahan)
3. Menambahkan triangulasi data ( cek ricek uji keabsahan)

Dalam penelitian ini, untuk mengumpulkan data yang valid dan akurat dibutuhkan prosedur pengambilan data secara tepat. Adapun proses dalam pengumpulan data yaitu :

1. Peneliti menyusun kuisisioner serta memberikan pilihan jawaban untuk kuisisioner penelitian.
2. Menyerahkan kepada 2 (dua) dosen untuk memvalidasi kuisisioner.
3. Membagikan angket yang sudah di validasi ke dalam bentuk google form melalui grup whatsapp / instagram / email maupun pribadi kepada sampel penelitian.
4. Menyiapkan *feedback* berupa e-serifikat yang bisa diberikan pada responden setelah pengisian angket selesai.

## 3. HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dapat dilaksanakan peneliti maupun responden di mana saja, penelitian ini di lakukan selama 45 hari karena adanya pandemi yang dimana harus melakukan protokol kesehatan dan di awal penelitian banyak mega gym yang belum boleh beroperasi, dan sudah terpilih 15 responden FIO dan 15

ilmu penunjang keberhasilansuatu latihan maka diperlukan instruktur yang kompeten dibidangnya agar tercapailah suatu tujuan yang diinginkan oleh atlet maupun klien atau member yang bersangkutan.

Masih sedikit penelitian yang membahas tentang pemahaman dan kompetensi instruktur kebugaran terutama mengenai pemahaman tentang kondisi fisik, hal ini lah yang mendorong peneliti untuk melakukan penelitian tentang pemahaman dan kompetensi tentang kondisi fisik bagi instruktur kebugaran di Surabaya.

Menurut Baley dalam Mahmud (2011, hlm.159) yang menyatakan bahwa untuk penelitian yang menggunakan analisis data statistik, ukuran sampel paling minimum adalah 30 dengan menggunakan metode *expost facto* minimal 15 subjek per kelompok. Jadi sasaran dalam penelitian ini adalah 30 orang instruktur kebugaran (*random*) 15 lulusan FIO dan 15 lulusan non FIO yang ada di tempat *gym* di surabaya.

Kriteria yang diperlukan :

1. Waktu kerja minimal 1th pengalaman
2. Personal Trainer
3. Karyawan tetap

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan metode sebagai berikut :

1. Deskripsi  
Metode penelitian yang digunakan untuk menemukan pengetahuan yang seluas luasnya terhadap objek penelitian pada suatu masa tertentu.( Hidayat, 2010 )
2. Mean

$$M = \frac{\sum X}{N}$$

Dimana :

M = rata-rata

$\sum x$  = jumlah nilai x

N = jumlah sampel

(Maksum, 2007)

3. Presentase Kategori

$$\frac{f}{N} \times 100\%$$

Dimana :

f = frekuensi

N = jumlah total

responden NON FIO sesuai dengan kriteria yang diperlukan.

Dari hasil penelitian yang didapatkan, dapat diperoleh hasil data kuisisioner terbuka instruktur kebugaran FIO dan NON FIO tentang kondisi fisik sebagai berikut :

### a. Analisis data

Latar belakang responden lulusan FIO terdapat 14 orang dari pendidikan kepelatihan olahraga dan 1 responden dari ilmu olahraga, sedangkan latar belakang dari lulusan NON FIO cukup beragam, terdapat 5 responden dari lulusan SMA (IPA) dan jurusan lain seperti pertanian, manajemen pemasaran, manajemen bisnis, hubungan internasional, pendidikan tata niaga, teknik, psikologi, pendidikan ekonomi dan kesehatan masyarakat.

Lalu untuk sertifikasi dapat disimpulkan 8 responden memiliki sertifikat CCFT, 7 responden dengan sertifikasi Pelatih Fisik Level 1 Nasional, 2 responden dengan sertifikasi TRX dan Zumba, 1 responden dengan sertifikasi Functional Training, Core Pilates And Core Strength Vertified Of Completion dan Fitness Recovery, dan 8 lainnya memiliki sertifikasi sesuai cabang olahraga.

Lama waktu pelatihan yang diambil oleh para instruktur adalah kisaran 3-4 hari namun ada juga yang mengambil sertifikasi selama 1 hari saja dan ada juga yang satu minggu, semua tergantung materi serta tingkatan lisensi yang akan di peroleh. Dari semua responden semuanya mengaku mampu menyelesaikan pelatihan hingga lulus dan banyak dari responden mengatakan hasilnya baik dan memuaskan

Ilmu yang diperoleh responden antara lain adalah cara menangani cedera, metode melatih fisik mulai dari periodisasi, menyusun program dan cara melatih. Mempelajari fungsi otot secara maksimal, ada juga yang mendapat ilmu nutrisi dan ilmu anatomi.

Alasan para responden mengambil lisensi kebanyakan adalah untuk legalitas profesi atau tuntutan pekerjaan namun ada juga yang mengambil lisensi untuk menambah pengetahuan, mengembangkan potensi dan juga bagian dari hobi.

Semua responden mengetahui tentang kondisi fisik, yaitu kemampuan atau kapasitas tubuh seseorang dalam melakukan aktivitas, dan dari segi pengalaman melatih ada yang 1 tahun hingga ada yang 15 tahun rata rata sekitar 3-5 tahun.

Pada butir pertanyaan tentang masalah dan kesulitan dalam pembuatan program latihan, ada sekitar 8 responden mengaku tidak pernah mengalami masalah atau kesulitan dalam menangani member tapi 22 responden lainnya mengaku kesulitan saat mendapati member cedera saat latihan, saat mendapati member yang pasca operasi atau pernah mengalami kecelakaan dan memiliki penyakit bawaan, ada juga yang kesulitan mengatur asupan sehari-hari member hingga program latihan tidak seimbang dengan pola makan member, kesulitan dalam mengatur jam tidur member juga sering disebut sebagai permasalahan yang dialami para instruktur, desakan member untuk mencapai goal sesuai waktu yang member tentukan juga menjadi salah satu masalah yang sering dialami para coach.

Cara untuk meyakinkan member, kebanyakan dari para responden memberi jawaban untuk memberikan edukasi tentang latihan yang baik dan

latihan yang berpotensi cedera, memberi arahan dengan tata bahasa yang sopan, memberikan informasi mengenai keadan fisiologis, menceritakan pengalaman, banyak memotivasi, memberikan contoh gerakan agar dapat menambah kepercayaan member, memberikan bukti nyata peningkatan kemampuan member, aktif serta ramah dan selalu memberikan servis terbaik adalah kunci untuk meyakinkan member.

Untuk *personal approach, personal branding, dan personal marketing* para trainer memiliki cara yang beragam tergantung dari masing-masing individu, seperti sering mengupload di social media pribadi dengan menggunakan banyak tagar, memberikan layanan konsultasi gratis, memberikan *free trial*, memperlihatkan pengetahuan serta kemampuan dalam dunia *fitness*, menjalin komunikasi dengan baik, memberikan contoh nyata pada member, menjaga dan merawat tubuh agar tetap terlihat proporsional, serta menyesuaikan cara berpakaian.

Pada point mengenai definisi dari *energy fitness* para responden yang lulusan FIO memberi jawaban yang sesuai yaitu berbicara mengenai *system energy aerobic* dan *anaerobic* tapi untuk responden yang NON FIO semuanya menjawab beragam dan tidak tepat, seperti "Tempat untuk membuat orang mengetahui pola hidup sehat", "Tempat olahraga yang lengkap".

Pada point tentang *muscular fitness* banyak yang menjawab otot merah dan otot putih, kemampuan otot seseorang, latihan penguatan otot, hanya ada 40% dari responden menjawab dengan benar yaitu *muscular fitness* merupakan kebugaran otot yang meliputi komponen-komponen biomotor

Untuk butir soal kuisioner terbuka yang terakhir adalah sebutkan komponen biomotor!, semua responden menjawab dengan benar, hanya saja banyak yang hanya menyebutkan 3-5 komponen dari 11 komponen biomotor yang ada, yaitu kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, daya ledak, akurasi, keseimbangan, stamina, dan reaksi.

### 1) Indikator Fisiologi

Pada indikator fisiologi diukur dengan 6 butir pertanyaan pilihan ganda untuk mengukur pemahaman para *personal trainer* mengenai fisiologi tubuh klien yang akan mereka latih. Hasil penelitian pada indikator fisiologi terhadap responden lulusan FIO dan lulusan Non FIO dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 1 Item Soal Fisiologi lulusan FIO**

Interval	Jumlah (Orang)	Persentase
Tinggi	8	53%
Sedang	3	20%
Rendah	4	27%

Berdasarkan penjelasan tabel di atas jumlah responden untuk tingkat pemahaman item soal fisiologi FIO pada kategori tinggi berjumlah 8 orang, sedang 3 orang dan rendah 4 orang.

**Tabel 2 Item soal fisiologi lulusan NON FIO**

Interval	Jumlah (Orang)	Persentase
Tinggi	1	7%
Sedang	12	80%
Rendah	2	13%

Berdasarkan penjelasan tabel di atas jumlah responden untuk tingkat pemahaman item soal fisiologi non-FIO pada kategori tinggi berjumlah 1 orang, sedang 12 orang dan rendah 2 orang.

**Tabel 3 Jumlah (Benar, salah dan Skor total)**

Responden	Benar	Salah	Skor
FIO	78	12	156
NON FIO	55	35	110

Berdasarkan penjelasan tabel di atas jumlah responden untuk FIO soal yang benar berjumlah 78 dan yang salah 12, sedangkan pada NON-FIO memiliki soal yang benar berjumlah 55 dan yang salah 35.

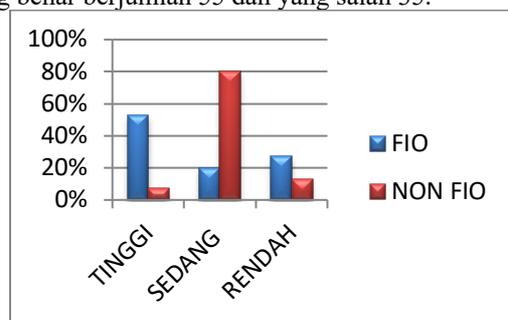


Diagram 1 Persentase Tingkat Pemahaman

Berdasarkan data yang ditampilkan diatas, tingkat pemahaman pada lulusan FIO kategori tinggi sebesar 53%, kategori sedang sebesar 20% dan kategori rendah sebesar 27%. Sedangkan pada lulusan NON FIO, kategori tinggi sebesar 7%, kategori sedang 80% dan kategori rendah sebesar 13%.

## 2) Indikator Kondisi Fisik

Hasil penelitian pada indikator kondisi Fisik diukur dengan menggunakan 25 butir pertanyaan yang diambil dari materi tentang kondisi fisik untuk mengukur pemahaman para trainer tentang kondisi fisik. Hasil penelitian pada indikator kondisi fisik dapat ditampilkan dalam tabel berikut :

**Tabel 4 Item soal Kondisi fisik lulusan FIO**

Interval	Jumlah (Orang)	Persentase
Tinggi	3	20%
Sedang	10	67%
Rendah	2	13%

Berdasarkan penjelasan tabel di atas jumlah responden untuk tingkat pemahaman item soal kondisi fisik FIO pada kategori tinggi berjumlah 3 orang, sedang 10 orang dan rendah 2 orang.

**Tabel 5 Item soal kondisi fisik lulusan NON FIO**

Interval	Jumlah (Orang)	Persentase
Tinggi	3	20%
Sedang	9	60%
Rendah	3	20%

Berdasarkan penjelasan tabel di atas jumlah responden untuk tingkat pemahaman item soal kondisi fisik NON-FIO pada kategori tinggi berjumlah 3 orang, sedang 9 orang dan rendah 3 orang.

**Tabel 6 Tabel Jumlah (Benar, salah dan Skor total)**

Responden	Benar	Salah	Skor
FIO	276	80	552
NON FIO	196	164	392

Berdasarkan penjelasan tabel di atas jumlah responden untuk FIO soal yang benar berjumlah 276 dan yang salah 80, sedangkan pada NON-FIO memiliki soal yang benar berjumlah 196 dan yang salah 164.

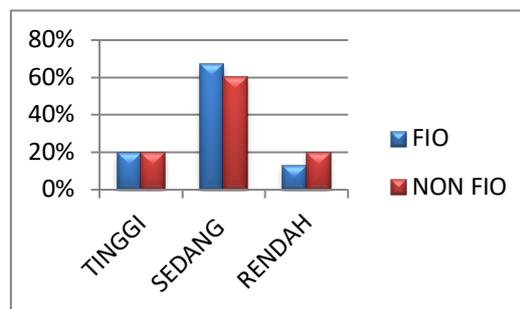


Diagram 2 Persentase Tingkat Pemahaman

Berdasarkan data yang ditampilkan diatas, tingkat pemahaman pada lulusan FIO kategori tinggi sebesar 20%, kategori sedang sebesar 67% dan kategori rendah sebesar 13%. Sedangkan pada lulusan NON FIO, kategori tinggi sebesar 20%, kategori sedang 60% dan kategori rendah sebesar 20%.

## 3) Indikator Kinesiologi

Indikator kinesiologi diukur menggunakan 2 butir pertanyaan untuk mengukur pemahaman para trainer tentang kinesiologi olahraga yang diambil dari materi tentang kinesiologi olahraga. Hasil penelitian terhadap responden lulusan FIO dan NON FIO dapat dilihat pada tabel berikut ini :

**Tabel 7 Item soal Kinesiologi lulusan FIO**

Interval	Jumlah (Orang)	Persentase
Tinggi	7	47%
Sedang	8	53%
Rendah	0	0%

Berdasarkan penjelasan tabel di atas jumlah responden untuk tingkat pemahaman item soal kinesiologi FIO pada kategori tinggi berjumlah 7 orang, sedang 8 orang dan rendah 0 orang.

**Tabel 8 Item Soal Kinesiologi Lulusan NON FIO**

Interval	Jumlah (Orang)	Persentase
Tinggi	2	13%
Sedang	13	87%
Rendah	0	0%

Berdasarkan penjelasan tabel di atas jumlah responden untuk tingkat pemahaman item soal kinesiologi NON-FIO pada kategori tinggi berjumlah 2 orang, sedang 13 orang dan rendah 0 orang.

**Tabel 9 Tabel Jumlah (Benar, salah dan Skor total)**

Responden	Benar	Salah	Skor
FIO	17	13	34
NON FIO	10	20	20

Berdasarkan penjelasan tabel di atas jumlah responden untuk FIO soal yang benar berjumlah 17 dan yang salah 13, sedangkan pada NON-FIO memiliki soal yang benar berjumlah 10 dan yang salah 20.

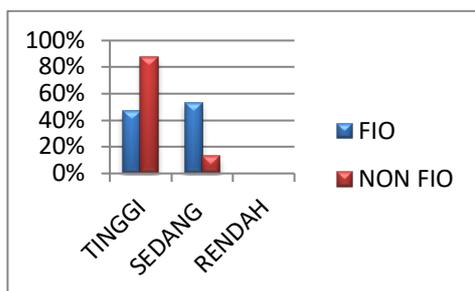


Diagram 4.3 Persentase Tingkat Pemahaman

Berdasarkan data yang ditampilkan diatas, tingkat pemahaman pada lulusan FIO kategori tinggi sebesar 47%, kategori sedang sebesar 53% dan kategori rendah sebesar 0%. Sedangkan pada lulusan NON FIO, kategori tinggi sebesar 13%, kategori sedang 87% dan kategori rendah sebesar 0%.

#### 4) Indikator Tes dan Pengukuran

Hasil penelitian pada indikator ini diukur menggunakan 7 butir pertanyaan yang diambil dari materi tentang tes dan pengukuran dalam olahraga yang bertujuan untuk mengukur tingkat pemahaman *trainer* tentang tes dan pengukuran. Hasil penelitian pada indikator tes dan pengukuran ditampilkan dalam tabel berikut ini :

**Tabel 10 Item soal tes dan pengukuran lulusan FIO**

Interval	Jumlah (Orang)	Persentase
Tinggi	2	13%
Sedang	10	67%

Rendah	3	20%
--------	---	-----

Berdasarkan penjelasan tabel di atas jumlah responden untuk tingkat pemahaman item soal kinesiologi FIO pada kategori tinggi berjumlah 2 orang, sedang 10 orang dan rendah 3 orang.

**Tabel 11 Item Soal Tes Dan Pengukuran Lulusan NON FIO**

Interval	Jumlah (Orang)	Persentase
Tinggi	4	27%
Sedang	10	67%
Rendah	1	6%

Berdasarkan penjelasan tabel di atas jumlah responden untuk tingkat pemahaman item soal kinesiologi NON-FIO pada kategori tinggi berjumlah 4 orang, sedang 10 orang dan rendah 1 orang.

**Tabel 12 Tabel Jumlah (Benar, salah dan Skor total)**

Responden	Benar	Salah	Skor
FIO	84	21	168
NON FIO	67	38	134

Berdasarkan penjelasan tabel di atas jumlah responden untuk FIO soal yang benar berjumlah 84 dan yang salah 21, sedangkan pada NON-FIO memiliki soal yang benar berjumlah 67 dan yang salah 38.

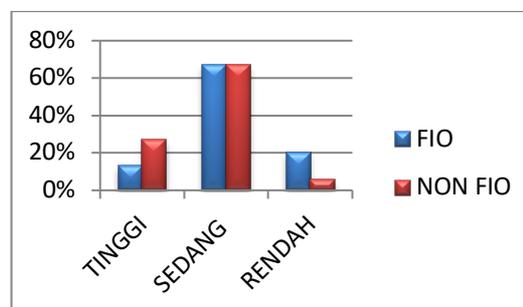


Diagram 4 Persentase Tingkat Pemahaman

Berdasarkan data yang ditampilkan diatas, tingkat pemahaman pada lulusan FIO kategori tinggi sebesar 13%, kategori sedang sebesar 67% dan kategori rendah sebesar 0%. Sedangkan pada lulusan NON FIO, kategori tinggi sebesar 27%, kategori sedang 67% dan kategori rendah sebesar 6%.

#### 5) Indikator Pencegahan dan Perawatan Cidera Olahraga (PPC)

Pada indikator ini, hasil penelitian didasarkan pada 1 butir pertanyaan yang diambil dari materi tentang PPC olahraga untuk mengukur tingkat pemahaman *trainer* tentang bagaimana cara mencegah dan merawat cidera akibat olahraga. Hasil penelitian pada indikator ini dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 13 Item soal pencegahan dan perawatan cedera lulusan FIO**

Interval	Jumlah (Orang)	Persentase
Tinggi	8	53%
Sedang	7	47%
Rendah	0	0%

Berdasarkan penjelasan tabel di atas jumlah responden untuk tingkat pemahaman item soal PPC FIO pada kategori tinggi berjumlah 8 orang, sedang 7 orang dan rendah 0 orang.

**Tabel 14 Item soal pencegahan dan perawatan cedera lulusan NON FIO**

Interval	Jumlah (Orang)	Persentase
Tinggi	4	27%
Sedang	11	73%
Rendah	0	0%

Berdasarkan penjelasan tabel di atas jumlah responden untuk tingkat pemahaman item soal PPC NON-FIO pada kategori tinggi berjumlah 4 orang, sedang 11 orang dan rendah 0 orang.

**Tabel 15 Tabel Jumlah (Benar, salah dan Skor total)**

Responden	Benar	Salah	Skor
FIO	9	6	18
NON FIO	4	11	8

Berdasarkan penjelasan tabel di atas jumlah responden untuk FIO soal yang benar berjumlah 9 dan yang salah 6, sedangkan pada NON-FIO memiliki soal yang benar berjumlah 4 dan yang salah 11.

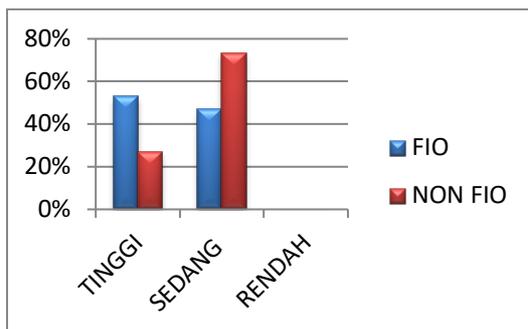


Diagram 4.5 Persentase Tingkat Pemahaman

Berdasarkan data yang ditampilkan diatas, tingkat pemahaman pada lulusan FIO kategori tinggi sebesar 53%, kategori sedang sebesar 47% dan kategori rendah sebesar 0%. Sedangkan pada lulusan NON FIO, kategori tinggi sebesar 27%, kategori sedang 73% dan kategori rendah sebesar 0%.

## 6) Indikator Pengembangan Fitnes

Hasil penelitian pada indikator pengembangan fitness diukur menggunakan 9 butir pertanyaan untuk

mengukur tingkat pemahaman *trainer* tentang pengembangan fitness. Hasil penelitian pada indikator pengembangan fitness terhadap luluan FIO dan NONFIO dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 16 Item soal pengembangan fitness lulusan FIO**

Interval	Jumlah (Orang)	Persentase
Tinggi	3	20%
Sedang	10	66%
Rendah	2	14%

Berdasarkan penjelasan tabel di atas jumlah responden untuk tingkat pemahaman item soal pengembangan fitness FIO pada kategori tinggi berjumlah 3 orang, sedang 10 orang dan rendah 2 orang.

**Tabel 17 Item soal pengembangan fitness lulusan NON FIO**

Interval	Jumlah (Orang)	Persentase
Tinggi	2	14%
Sedang	11	72%
Rendah	2	14%

Berdasarkan penjelasan tabel di atas jumlah responden untuk tingkat pemahaman item soal pengembangan fitness NON-FIO pada kategori tinggi berjumlah 2 orang, sedang 11 orang dan rendah 2 orang.

**Tabel 18 Tabel Jumlah (Benar, salah dan Skor total)**

Responden	Benar	Salah	Skor
FIO	103	33	206
NON FIO	92	44	184

Berdasarkan penjelasan tabel di atas jumlah responden untuk FIO soal yang benar berjumlah 103 dan yang salah 33, sedangkan pada NON-FIO memiliki soal yang benar berjumlah 92 dan yang salah 44.

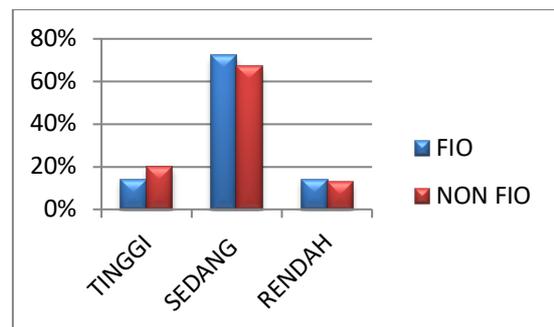


Diagram 4.6 Persentase Tingkat Pemahaman

Berdasarkan data yang ditampilkan diatas, tingkat pemahaman pada lulusan FIO kategori tinggi sebesar 20%, kategori sedang sebesar 66% dan kategori rendah sebesar 14%. Sedangkan pada lulusan NON FIO, kategori tinggi sebesar 14%, kategori sedang 67% dan kategori rendah sebesar 13%.

### b. Menghitung Mean (Rata-rata)

Perolehan hasil rata-rata keseluruhan pemahaman dan kompetensi instruktur kebugaran lulusan FIO dan NON FIO

**Tabel 19 tabel mean keseluruhan**

No	Nama	Latar belakang pendidikan	Skor
1	AF	NON	68
2	SA	FIO	80
3	MR	FIO	90
4	RA	FIO	72
5	MA	FIO	64
6	GB	FIO	80
7	IN	FIO	92
8	AD	FIO	78
9	AE	NON	54
10	DM	FIO	82
11	DT	SMA	68
12	MV	FIO	66
13	DJ	FIO	76
14	IP	FIO	76
15	AA	FIO	80
16	F	FIO	60
17	ML	NON	58
18	TG	NON	78
19	JS	FIO	52
20	AS	FIO	48
21	TA	SMA	42
22	B	SMA	46
23	JS	NON	34
24	KY	NON	54
25	ER	NON	66
26	TA	SMA	60
27	J	SMA	74
28	LA	NON	64
29	DB	NON	42
30	NF	NON	82
<b>Rata-rata keseluruhan</b>			63.5

$$Me = \frac{\sum x}{N}$$

$$Me = \frac{1906}{30}$$

$$Me = 63,5 \text{ ( acuan passing grade )}$$

Bedasarkan tabel diatas, perolehan hasil rata-rata keseluruhan skor dari 30 responden dari lulusan FIO dan NON FIO adalah 63,5 disini dapat dijadikan acuan

apakah di tabel perolehan tiap lulusan FIO dan NON FIO ada diatas rata-rata atau dibawah rata rata.

**Tabel 20 tabel mean FIO**

No	Nama	Skor	Kategori
1.	AF	68	Diatas rata rata
2.	SA	80	Diatas rata rata
3.	MR	90	Diatas rata rata
4.	RA	72	Diatas rata rata
5.	MA	64	Diatas rata rata
6.	GB	80	Diatas rata rata
7.	IN	92	Diatas rata rata
8.	AD	78	Diatas rata rata
9.	AE	54	Dibawah rata rata
10.	DM	82	Diatas rata rata
11.	DT	68	Diatas rata rata
12.	MV	66	Diatas rata rata
13.	DJ	76	Diatas rata rata
14.	IP	76	Diatas rata rata
15.	AA	80	Diatas rata rata

Dari 15 responden lulusan FIO terdapat 14 responden yang skornya diatas rata-rata dan 1 responden dengan skor dibawah rata rata dengan begitu artinya 93% dari lulusan FIO memiliki pemahaman dan kompetensi diatas rata rata. Berdasarkan tabel hasil pemahaman dan kompetensi dari lulusan FIO, lulusan FIO memiliki rata rata skor 69,7.

**Tabel 21 tabel mean non fio**

No.	Nama	Skor	Kategori
1.	F	60	Dibawah rata rata
2.	ML	58	Dibawah rata rata
3.	TG	78	Diatas rata rata
4.	JS	52	Dibawah rata rata
5.	AS	48	Dibawah rata rata
6.	TA	42	Dibawah rata rata
7.	B	46	Dibawah rata rata
8.	JS	34	Dibawah rata rata
9.	KY	54	Dibawah rata rata
10.	ER	66	Diatas rata rata
11.	TA	60	Dibawah rata rata
12.	J	74	Diatas rata rata
13.	LA	64	Diatas rata rata
14.	DB	42	Dibawah rata rata
15.	NF	82	Diatas rata rata

Dari 15 responden lulusan NON FIO terdapat 5 responden yang skornya diatas rata-rata dan 10 responden dengan skor dibawah rata rata dengan begitu artinya 33,3% dari lulusan NON FIO memiliki pemahaman dan kompetensi diatas rata rata dan 66,6% lainnya belum mencapai rata rata minimum. Berdasarkan tabel hasil pemahaman dan kompetensi dari lulusan FIO, lulusan FIO memiliki rata rata skor 57,3.

## 4. PEMBAHASAN

Berdasarkan dari hasil penelitian diatas jawaban responden FIO memiliki skor lebih tinggi daripada skor responden NON-FIO, hal ini sesuai dengan beberapa kajian teori para peneliti mengenai tingkat pemahaman tentang kebugaran jasmani dan *physical fitness*, menurut Nurhasan (2005:02) "kebugaran jasmani adalah

kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik tertentu yang sesuai dengan bidang tugasnya yang memerlukan usaha otot". Dalam dunia olahraga pengetahuan sangatlah penting baik dalam segi peningkatan prestasi maupun hanya kebugaran saja, hal ini sesuai dengan hasil penelitian diatas yang menjelaskan bahwa mahasiswa FIO lebih unggul dalam pengetahuan tentang tingkat pemahaman daripada mahasiswa atau responden NON-FIO yang sudah bekerja di beberapa instansi kebugaran.

Instruktur kebugaran harus memahami pengetahuan tentang kondisi fisik dan beberapa ilmu pendukung yang kompleks. Ilmu dasar mengenai penanganan pertama pada cedera juga harus dipelajari untuk menunjang pekerjaan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar masalah yang sering dihadapi oleh para instruktur adalah dalam penanganan program pasca cedera maupun saat terjadi kecelakaan saat melatih. Penanganan yang salah dapat memicu timbulnya masalah baru, otot yang bermasalah, tersendatnya program latihan, hingga tidak tercapainya tujuan dan lain lain. Berdasarkan pada beberapa pengertian dari olahraga dapat ditarik konklusi bahwa latihan olahraga pada hakekatnya adalah, proses sistematis untuk menyempurnakan kualitas kinerja atlet, memperhatikan aspek pendidikan dan menggunakan pendekatan ilmiah (Modul Pelatihan Pelatih fisik level 1 2007:1)

Instruktur kebugaran juga dituntut kompeten pada bidangnya sesuai dengan Peraturan Menteri Tenaga Kerja dan Transmigrasi RI No: PER 21/MEN/X/2007 tentang cara penetapan standar kompetensi kerja nasional RI. Tersedianya tenaga keolahragaan di bidang kebugaran jasmani yang kompeten dan juga profesional, secara sistemik telah diatur dalam Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 16 Tahun 2007 tentang penyelenggaraan keolahragaan, antara lain di persyaratkan memiliki kualifikasi dan sertifikasi kompetensi di bidang olahraga sesuai dengan bidangnya.

Pada hasil penelitian, lulusan FIO kebanyakan hanya memiliki lisensi maksimal taraf nasional, sangat berbeda sekali dengan hasil penelitian mengenai latar belakang sertifikasi yang dimiliki oleh para instruktur kebugaran lulusan NON FIO, lulusan NON FIO memiliki beragam sertifikasi internasional. Lisensi bertaraf internasional cenderung lebih unggul serta memiliki nilai lebih di mata member maupun klien, berbeda dengan lisensi yang tingkatan atau kelasnya lebih rendah. Harus diketahui bahwa lisensi atau sertifikasi sangat diperhitungkan saat wawancara pekerjaan di elite gym dan bahkan saat member memilih personal trainer yang dia inginkan yang pertama dilihat oleh member adalah CV personal trainer.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh indikator pemahaman pada setiap cabang ilmu penunjang kondisi fisik.

#### a. Fisiologi

Berdasarkan hasil diatas, pengetahuan tentang fisiologi untuk mahasiswa FIO lebih unggul daripada NON-FIO pada kategori tinggi, akan tetapi pada kategori sedang NON-FIO lebih unggul. Aspek fisiologi sangatlah penting bagi instruktur kebugaran agar pada saat memberikan sebuah latihan harus sesuai dengan gerakan anatomi dan fisiologi pada tubuh manusia. Pada cabang olahraga tertentu pengetahuan dan pemahaman fisiologi sangat penting, karena beberapa cabang olahraga memiliki gerakan-gerakan yang berbeda. Agar kita dapat melatih olahraga-olahraga tertentu, sangat direkomendasikan untuk melihat anatomi dan fisiologi gerakan cabang olahraga tersebut. Pengetahuan mengenai fisiologi dasar harus dimiliki para trainer untuk menunjang program latihan, termasuk menentukan intensitas melalui denyut nadi, komposisi tubuh dan antropometri. Fisiologi adalah cabang ilmu biologi yang berguna untuk menunjang latihan fisik (*ACSM's Resources for clinical exercise physiology second edition*)

#### b. Kondisi fisik

Berdasarkan hasil dari penelitian diatas tentang pengetahuan dan pemahaman aspek kondisi fisik, untuk mahasiswa FIO dan NON-FIO sama-sama unggul dalam kategori tinggi, akan tetapi pada kategori sedang mahasiswa FIO lebih unggul dalam pengetahuan dan pemahaman aspek kondisi fisik. Pada instruktur kebugaran aspek kondisi fisik sangatlah penting dalam pembuatan program latihan, karena seorang instruktur harus mengetahui tentang seberapa besar atau seberapa kuat kondisi fisik klien tersebut. Pada cabang olahraga aspek kondisi fisik sangatlah penting karena tidak semua cabang olahraga memiliki kebutuhan fisik yang sama contohnya seperti lari marathon dan berenang, dari 2 cabang olahraga tersebut sama sama membutuhkan latihan fisik tetapi beda kebutuhannya. Mengetahui tentang kondisi fisik merupakan kewajiban para instruktur untuk membuat program sesuai dengan kemampuan klien, karena kondisi fisik setiap klien berbeda-beda. Kondisi fisik adalah modalitas latihan yang bergantung pada kebutuhan seseorang yang meliputi banyak komponen mulai dari pelatihan beban, kardiovaskular, fleksibilitas, kelincahan dan berbagai komponen fisik lainnya. (*ACSM'S Foundation of strength training and conditioning*)

#### c. Kinesiologi

Berdasarkan hasil penelitian diatas, pada tingkat pemahaman tentang kinesiologi mahasiswa lebih unggul pada kategori tinggi akan tetapi pada kategori sedang NON-FIO lebih unggul. Pentingnya dalam pemahaman dan pengetahuan kinesiologi adalah dapat membantu pelatih dalam membuat latihan-latihan yang dapat dilakukan dengan baik dan benar agar tidak terjadi resiko cedera yang berlebihan. Kinesiologi merupakan ilmu yang mempelajari tentang system otot dan gerak pada manusia. Ilmu ini tertuju pada prinsip dan mekanisme gerakan fisiologi, biomekanika, dan anatomi tubuh manusia. (Kresnapati, Pandu 2018)

#### d. Tes dan Pengukuran

Berdasarkan hasil penelitian diatas, pada tingkat pemahaman tentang tes dan pengukuran mahasiswa FIO dan NON-FIO sama pada kategori sedang, akan tetapi pada kategori tinggi mahasiswa NON-FIO lebih unggul. Pada tes dan pengukuran sangatlah diperlukan di dunia olahraga, selain untuk pembuatan program latihan tes dan pengukuran dapat menjadi tolak ukur seorang atlet dalam mencapai peningkatan baik dari segi fisik maupun prestasi. Tes dan pengukuran sangat berguna untuk evaluasi program latihan, dimana ada pretest dan posttest. program latihan dikatakan berhasil jika ada peningkatan dalam fisik, teknik, taktik dan mental. Untuk mengukur peningkatannya bisa menggunakan ilmu tes dan pengukuran. Pembinaan secara berjenjang mempunyai implikasi terhadap pentingnya evaluasi yang harus dilaksanakan secara berkala sejak tahap awal hingga tahap akhir pelaksanaan program pelatihan dan tujuan yang dicapai..

#### e. Pencegahan dan Perawatan Cedera

Berdasarkan hasil penelitian diatas, pada tingkat pemahaman Pencegahan dan perawatan cedera mahasiswa FIO dan NON-FIO sama pada kategori sedang, akan tetapi pada kategori tinggi NON-FIO lebih unggul. Pentingnya pemahaman tentang pencegahan dan perawatan cedera (PPC) adalah untuk mengantisipasi apabila atlet atau klien mengalami cedera pada saat latihan, pemahaman tentang Rest, Ice, Compression and Elevation (RICE) dan Protection, Optimal Loading, Ice, Compression and Elevation (POLICE) merupakan salah satu bentuk dari pencegahan dan perawatan cedera. (Dubois, B & Esculer JF 2020)

#### f. Pengembangan Fitness

Berdasarkan hasil penelitian diatas, pada tingkat pemahaman pengembangan fitness mahasiswa FIO pada kategori sedang lebih unggul, akan tetapi pada kategori tinggi NON-FIO lebih unggul. Beberapa pengetahuan penting tentang pengembangan fitness dalam pembuatan program latihan instruktur dapat membuat berbagai macam variasi latihan yang dapat membuat klien tidak cepet bosan, hal ini dapat menjadi nilai jual hanya dengan memiliki berbagai macam variasi latihan akan tetapi harus sesuai dengan gerak anatomi, fisiologi dan kinesiologi. Dalam pembuatan variasi latihan juga

### 5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dari penelitian ini yang menggunakan kuesioner dalam bentuk *google form* pada Instruktur kebugaran lulusan FIO dan NON FIO di Surabaya, dapat disimpulkan pemahaman serta kompetensi instruktur kebugaran di Surabaya sebagai berikut

1. Latar belakang pendidikan instruktur kebugaran di Surabaya adalah, SMA (IPA), S1 Fakultas Ilmu Olahraga, dan S1 Fakultas selain Ilmu Olahraga.

harus memperhatikan kondisi dan kebutuhan cabang olahraga mulai dari set, repetisi, rest dan intensitasnya. Pengembangan fitness juga mempelajari tentang pembebanan, cara menggunakan alat, mempelajari teknik gerakan dengan baik dan benar.

Pelatih kebugaran harus bisa memimpin dan mendemonstrasikan metode latihan yang aman dan efektif dengan menerapkan prinsip-prinsip dasar ilmu olahraga, menulis rekomendasi latihan yang sesuai, memotivasi individu untuk memulai dan melanjutkan perilaku sehat mereka. (*ACSM's Resources for the personal trainer third edition*).

Dapat disimpulkan berdasarkan pengalaman pribadi peneliti ada beberapa hal yang membuat lulusan FIO sedikit dianggap remeh di tempat gym, yaitu lulusan FIO kurang bisa membranding dirinya, meyakinkan dirinya, memahami tata cara berpakaian atau berpenampilan yang menarik, kurang berani mengeksplor kemampuan diri, berani berbicara di depan umum, dan kurang percaya diri.

Dari segi pemahaman lulusan FIO lebih unggul di beberapa indikator yang sudah dibahas diatas, itu karena lulusan FIO mempelajari setiap item dengan rinci dan menghabiskan waktu yang lama untuk menyelesaikan setiap mata kuliah yang ada, satu mata kuliah atau satu item indikator bisa dipelajari dalam kurun waktu 6 bulan, belum terhitung jika ada item ilmu yang memiliki cabang, seperti fisiologi olahraga dan fisiologi latihan. Pencegahan dan perawatan cedera dan massase rehabilitasi fisik. Otomatis lulusan FIO mempelajari ilmu tersebut dengan keterkaitannya bisa memakan waktu 2 semester atau satu tahun, sedangkan waktu yang diperlukan untuk lulusan NON FIO mengambil lisensi kisaran 1-7 hari saja, saat pelatihan selesai pastinya peserta dapat mengantongi lisensi, dan itu cukup untuk bekal masuk atau bekerja di tempat gym, sayangnya dari segi lisensi atau sertifikasi lulusan FIO kurang berani untuk mengambil lisensi bertaraf internasional, alasannya adalah keterbatasan dana yang dimiliki, serta kurang adanya edukasi bahwa memiliki sertifikat pendamping ijazah adalah penting.

Bedasarkan kurikulum pelatihan dari sumber pelatihan pelatih fisik level 1 nasional LANKOR. lulusan FIO sangatlah layak karena sebagian besar materi yang di ajarkan saat pelatihan adalah ilmu-ilmu yang dipelajari selama berada di perkuliahan

2. Tingkat pemahaman dan kompetensi instruktur kebugaran lulusan FIO mayoritas dalam kategori diatas rata-rata atau diatas passing grade
3. Tingkat pemahaman dan kompetensi instruktur kebugaran lulusan NON FIO mayoritas dalam kategori dibawah rata-rata atau di bawah acuan passing grade.
4. Instruktur kebugaran lulusan FIO lebih unggul dalam segi pemahaman dan kompetensinya dibandingkan instruktur kebugaran lulusan NON FIO.

## 6. SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan oleh peneliti, menunjukkan bahwa pemahaman yang bagus akan menghasilkan hasil yang bagus pula, maka saran yang dapat peneliti adalah :

1. Bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga, untuk mencari sertifikat atau liseni yang dibutuhkan untuk melamar pekerjaan selain ijazah
2. Bagi Fakultas Ilmu Olahraga, Harusnya Fakultas

## REFERENSI

Ahmadi, Pitdin, Arwin Arwin, and Ari Sutisyana. *Studi Analisis Kondisi Fisik (VO2Max) Atlet Futsal SMAN 1 Putri Hijau Kabupaten Bengkulu Utara Tahun Ajaran 2013-2014*. Diss. Universitas Bengkulu, 2014.

Anas, Sudijono. "Pengantar Statistik Pendidikan. Jakarta: Rajawali Pers." (2012).

Anas, Sudijono. "Pengantar evaluasi pendidikan." *Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada* (2011).

Ambarukmi, Dwi Hatmisari, and Dkk Dwi. "Pelatihan pelatih fisik level 1." *Jakarta: Kemenpora* (2007).

American College of Sports Medicine. *ACSM's Clinical Exercise Physiology*. Lippincott Williams & Wilkins, 2019.

American College of Sports Medicine. *ACSM's Resources for the Personal Trainer*. Lippincott Williams & Wilkins, 2013.

American College of Sports Medicine. *ACSM's resource manual for guidelines for exercise testing and prescription*. Lippincott Williams & Wilkins, 2012.

Azwar, Saifuddin. "Tes prestasi: Fungsi dan pengembangan pengukuran prestasi belajar." *Yogyakarta: Pustaka Pelajar* (1996).

Bandung, R. D., and Alfabeta Abdurrohmat Fathoni. "Alfabeta." *Sujarweni, V dan Poly Endrayanto* (2012).

Dubois, Blaise, and Jean-Francois Esculier. "Soft-tissue injuries simply need PEACE and LOVE." (2020): 72-73.

Kresnapati, Pandu. "Analisis Kinesiologi Teknik Keterampilan Tubuh pada Olahraga Tolak Peluru Gaya Ortodock Mahasiswa Pjkr Upgris." *JSES: Journal of Sport and Exercise Science* 1.2 (2018): 37-41.

Ilmu Olahraga bekerjasama dengan lembaga yang berwenang dalam pembuatan lisensi maupun sertifikasi, agar Mahasiswa/i lulusan Fakultas Ilmu Olahraga memiliki sertifikat pendamping ijazah.

3. Bagi pemilik tempat kebugaran, untuk menguji ilmu pengetahuan dan kompetensi calon instruktur selain ijazah dan lisensi
4. Bagi peneliti selanjutnya, untuk menambah jumlah subyek dan lokasi penelitian.

Maksum, Ali. "Metodologi Penelitian Dalam Olahraga (edisi kedua)." (2018).

Maksum, Ali. "Statistik dalam olahraga." (2007).

Purwanto, M. Ngalim. *Prinsip-prinsip dan teknik evaluasi pengajaran*. Remaja Rosdakarya, 2000.

Sriundy, M., and I. Made. "Metodelogi Penelitian." (2015).

Sugiyono. *Metode penelitian pendidikan:(pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R & D)*. Alfabeta, 2008.

Sundari, Febria Leny. "TINGKAT PEMAHAMAN SISWA KELAS ATAS TERHADAP PERMAINAN KASTI DI SD N JLABAN KECAMATAN SENTOLO KABUPATEN KULON PROGO." *PGSD Penjaskes* 3 (2016).

Winkel, W. S. "Psikologi Pengajaran (Jakarta: PT. Gramedia Widia Sarana Indonesia)." (1996).

Wjs, Poerwadarminta. "Kamus Umum Bahasa Indonesia." *Jakarta: Balai Pustaka* (1991).