

---

---

## **SURVEI KOMPETENSI *PERSONAL TRAINER* TERHADAP PROGRAM LATIHAN DAN JASA YANG DIBERIKAN PADA *MEMBER FITNESS* DI YOGYAKARTA**

**Cerika Rismayanthi dan Fatkurahman Arjuna/arjuna@uny.co.id**  
**Dosen Pendidikan kesehatan dan Rekreasi FIK UNY**

---

### **Abstrak**

*Personal trainer* dapat membantu dalam pemrograman dan dapat menjadi kunci keberhasilan terhadap hasil program latihan tersebut. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kompetensi *personal trainer* terhadap program latihan dan jasa yang diberikan pada *member fitness* di Yogyakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah Personal Training yang ada di wilayah Yogyakarta. Teknik Sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik insidental sampling. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 41 orang. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa kompetensi *personal trainer* terhadap program latihan dan jasa yang diberikan pada *member fitness* di Yogyakarta berada pada kategori cukup baik dengan pencapaian skor 62,87 (skala 100). Dari 41 orang responden (member fitness), sebanyak 2 orang (4,9%) menyatakan kompetensi personal trainer berada pada kategori baik; 37 orang (90,2) menyatakan cukup baik; dan 2 orang (4,9%) menyatakan kurang baik; serta tidak ada seorangpun responden yang menyatakan kompetensi personal trainer berada pada kategori tidak baik.

**Kata Kunci:** Kompetensi *Personal Trainer*, program latihan dan jasa, *member fitness*

Setiap individu ingin memiliki tubuh yang bugar agar dapat melakukan semua aktivitas dari pagi sampai malam hari tanpa kelelahan yang berarti. Sejalan dengan meningkatnya kesadaran masyarakat tentang pentingnya hidup sehat, maka hal tersebut dimanfaatkan oleh pengusaha yang jeli dengan melihat peluang bisnis sangat menjanjikan dalam dunia olahraga. Salah satunya dengan mendirikan pusat-pusat kebugaran (*fitness center*) di daerah atau lokasi yang potensial. Orang yang bergabung dengan pusat kebugaran dapat menentukan program yang ingin dicapai. Adapun program yang ditawarkan oleh pusat kebugaran berupa penurunan berat badan, penambahan berat badan, pembentukan otot (*body building*), senam aerobik, pembentukan keindahan tubuh wanita (*body language*), olahraga penderita diabetes, serta olahraga untuk lansia. Program latihan yang ditawarkan tersebut diharapkan dapat menjadikan suatu daya tarik bagi masyarakat. Terutama bagi masyarakat yang belum mempunyai dasar latihan beban dan ingin memperoleh kebugaran dengan melakukan latihan beban. Hal tersebut dilakukan oleh manajemen pusat kebugaran dengan menyediakan jasa *personal trainer*.

Dengan adanya seorang *personal trainer* baik itu laki-laki maupun perempuan, diharapkan *member* baru yang ingin berlatih beban di pusat kebugaran lebih merasa terbantu dalam berlatih. Karena dengan adanya *personal trainer*, *member* baru akan memperoleh bimbingan, pendampingan latihan serta dibuatkan program latihan yang harus dilakukan pada saat melakukan latihan beban. Hal tersebut diharapkan, agar tujuan dari berlatih beban cepat tercapai baik untuk program penurunan berat badan, penambahan berat badan, maupun pembentukan otot. Terkadang *member* yang memilih jasa pelayanan *personal trainer* menjadi komplain terhadap hasil program latihan tersebut. Hal ini dikarenakan banyak faktor yang mempengaruhi, salah satu diantaranya kompetensi dari seorang *personal trainer* itu sendiri terhadap program latihan dan jasa yang diberikannya kepada *member*. Oleh karena itu, penelitian ini mengambil tema tentang survei kompetensi *personal trainer* terhadap program latihan dan jasa yang diberikan pada *member fitness* di Yogyakarta.

## **KAJIAN PUSTAKA**

### ***Personal Trainer***

Industri kebugaran di Indonesia yang berkembang pesat telah memungkinkan berkembangnya profesi sebagai pelatih pribadi (*personal trainer*) atau lebih sering dikenal dengan sebutan PT. *Personal Trainer* adalah suatu profesi dimana penampilan dan pencitraan diri menjadi jati diri. Menurut Departemen Pendidikan Nasional (1999:105) *personal trainer* adalah seorang pemimpin dari satu atau sekelompok orang yang ingin mencapai suatu tujuan dari kegiatan latihan fisik dari *fitness center*. Sedangkan, menurut Choky Wijaya (2011) yang dikutip dari sheknows, *American Council on Exercise* mengatakan bahwa dengan menggunakan *personal trainer* akan membuat *member* termotivasi lebih giat untuk melakukan gerakan *fitness* dan juga membantu memonitoring asupan makanan yang sehari-hari dikonsumsi oleh *member*. Bagi para *member* pemula, seorang *personal trainer* dianggap perlu untuk membantu mereka menapaki gaya hidup *fitness* secara lebih optimal sejak awal.

Febriana (2011: 52) mengatakan bahwa *personal trainer* adalah orang yang membantu pelanggan dalam menjalankan *fitness* secara baik dan benar, membuat program untuk setiap *member*, memastikan para *member* melakukan latihan yang benar dan sesuai dengan ketentuan latihan, serta menambah pengetahuan *member* dalam masalah kebugaran yang mencakup masalah nutrisi dan panduan kesehatan secara umum. Ada banyak hal yang dapat mendukung

untuk dapat memperoleh hasil maksimal di *fitness center*. Selain peralatan di *fitness center* yang memadai, diperlukan pula seorang *personal trainer* yang dapat membimbing dan memantau hasil selama berlatih. Seorang *personal trainer* harus dapat membantu menentukan latihan yang tepat. Seorang *personal trainer* setidaknya harus terlatih dan memiliki sertifikat dari organisasi kebugaran ternama. *Personal trainer* bekerja untuk menilai tingkat kebugaran, mengatur program untuk membuat *member* tetap termotivasi dalam berlatih.

Seorang *personal trainer* mempunyai pokok-pokok yang berhubungan erat dengan masalah latihan antara lain komponen atau aspek latihan, prinsip-prinsip latihan, metode latihan serta periodisasi latihan disamping bentuk-bentuk latihan. Hal tersebut mutlak dikuasai oleh seorang *personal trainer* untuk dapat melaksanakan tugasnya dengan baik. Tanpa penguasaan pengetahuan tersebut sulit bagi seorang *personal trainer* untuk melayani dan membimbing *member* yang berlatih. Tugas utama dari seorang *personal trainer* adalah menguasai program latihan *fitness center*, yang biasa dibagi atas 3 bagian: (1) Program kebugaran jasman, (2) Program perbaikan dan pembentukan postur tubuh, (3) Program pengaturan berat badan.

Selain itu, seorang *personal trainer* (depdiknas:1999) harus menguasai kemampuan sebagai berikut: (1) Mampu melaksanakan bermacam-macam program latihan kebugaran jasmani, (2) Mampu melatih dengan memperhatikan pengetahuan dasar seperti fisiologi, anatomi, ilmu gizi, prinsip latihan. (3) Mampu menerapkan prinsip dasar biomekanika olahraga, (4) Mampu mengatasi/menangkal konflik yang timbul dalam kelompok. Setelah seorang *personal trainer* memenuhi kemampuan sebagaimana dijelaskan diatas, maka seorang *personal trainer* sudah mempunyai kewenangan dalam melaksanakan program kebugaran jasmani di *fitness center*. Selain itu, bagi seorang *personal trainer* di *fitness center* perlu memperhatikan beberapa faktor, diantaranya:

1. Bersertifikat. *Personal trainer* harus disertifikasi melalui organisasi pelatihan pribadi terkemuka, ilmu latihan, atau gelar sarjana terkait.
2. Berpenampilan fisik yang menarik. *Personal trainer* harus memiliki postur tubuh yang ideal, hal tersebut akan membuat *member* lebih percaya dan termotivasi dalam berlatih.
3. Berpengalaman. *Personal trainer* memiliki beberapa tahun pengalaman, terutama dalam kaitannya dengan *fitness center*.

4. Professional dalam melatih. *Personal trainer* harus fokus dalam melakukan pendampingan berlatih terhadap *member* selama sesi latihan, memberikan perhatian yang lebih kepada *member*, dan akan menilai kemajuan *member* secara teratur.
5. Memahami kondisi kesehatan *member*. Jika *member* memiliki masalah spesifik pada kesehatan, seperti cedera atau kondisi (seperti sedang hamil, masalah jantung, diabetes, dan lainnya) *personal trainer* harus memiliki pengetahuan dalam wilayah tersebut dan mampu bekerja sama dengan dokter.
6. Pendengar yang baik. *Personal trainer* yang baik akan mendengarkan dengan baik apa yang *member* katakan dan memastikan untuk memahami tujuan *member* berlatih, baik itu menambah berat badan ataupun membakar lemak berlebih dalam tubuh.
7. Program yang tepat. *Personal trainer* harus mempunyai program dan target latihan yang jelas serta program yang variatif agar *member* tidak merasa bosan dalam berlatih.

Bagi *personal trainer*, proses fisiologis yang terjadi selama latihan fisik, akan memberikan motivasi kepada *member fitness center* serta manajemen *fitness center* merupakan hal yang sangat membantu untuk melaksanakan tugas dalam membimbing para *member fitness center* secara professional. Hal senada juga disampaikan oleh Thomas dan Roger (1993: 19) seorang *personal trainer* yang baik akan tahu bagaimana cara memotivasi *member*, membantu *member* memahami apa yang sedang dilakukan serta akan membuat latihan menjadi menyenangkan dan berharga. Selain itu, dalam kegiatan melatih *member* seorang *personal trainer* harus mampu memberikan program latihan yang berbeda antara *member* satu dengan *member* yang lain. Perbedaan tersebut meliputi perbedaan jenis kelamin, usia, berat badan, tinggi badan, kondisi kesehatan serta tujuan yang ingin dicapai dalam latihan.

### **Program Latihan**

Program latihan adalah suatu proses yang sistematis secara berulang-ulang, secara tetap dengan selalu memberikan peningkatan beban. Menurut DepDikNas (1999: 112) program latihan adalah sesuatu bentuk latihan fisik yang sistematis dan berulang-ulang dengan jumlah beban semakin meningkat yang mengacu kepada suatu tujuan berdasarkan kebutuhan. Perencanaan program latihan ialah suatu kegiatan penentuan urutan tindakan, perkiraan biaya, sarana prasarana, penggunaan waktu, penggunaan sumber daya manusia untuk suatu program latihan di

*fitness center* yang didasarkan atas data dengan memperhatikan prioritas yang wajar dan efisien untuk tercapainya tujuan perencanaan program latihan.

a. Ciri-ciri program latihan

Menurut DepDikNas (1999: 113) terdapat 5 ciri-ciri program latihan yang baik: (1) Bersifat luwes, praktis, sederhana, dan mudah dilaksanakan, (2) Sesuai dengan pembagian tugas dan fungsi sumber daya manusia yang ada, (3) Terinci dan teliti terutama dalam penggunaan biaya perencanaan program latihan. (4) Dibuat berdasarkan perpaduan berbagai komponen program latihan yang dibutuhkan pencapaian tujuan. (5) Perencanaan harus mempermudah tercapainya tujuan dari perencanaan program latihan.

b. Program latihan di *fitness center*

Banyak macam program dan bentuk latihan yang diberikan *fitness center*, bahkan setiap *fitness center* mempunyai program yang berbeda-beda, karena perbedaan ini merupakan service kepada anggotanya, dalam usaha meningkatkan jumlah anggota *fitness center* lebih banyak lagi. Tetapi pada dasarnya program latihan yang diberikan mempunyai prinsip yang sama, antara lain yaitu: (1) Program Latihan untuk Meningkatkan Kesegaran Jasmani, (3) Program Latihan untuk Perbaikan dan Pembentukan Postur Tubuh. (4) Program Latihan untuk Penurunan Berat Badan. (5) Program untuk Meningkatkan Motivasi. Sedangkan macam-macam program latihan yang sering ditawarkan oleh *fitness center* adalah sebagai berikut: (1) Program Latihan Kebugaran, (2) Program Latihan Penurunan Berat Badan, (3) Program Latihan Penambahan Berat Badan, (4) Program Latihan Hipertrofi Otot atau *Body Builder*

## **Jasa**

Definisi jasa menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (1990: 352) “jasa adalah suatu perbuatan yang baik dan berguna bagi orang lain atau perbuatan yang memberikan apa-apa yang diperlukan orang lain berupa pelayanan atau *service*”. Jasa adalah setiap tindakan atau kegiatan yang dapat ditawarkan oleh satu pihak kepada pihak lain, yang pada dasarnya tidak berwujud dan tidak mengakibatkan kepemilikan apapun. Oleh karena itu, bagi perusahaan yang bergerak di bidang jasa, faktor kualitas pelayanan yang ditawarkan merupakan suatu hal yang harus dimiliki perusahaan. Jasa adalah tindakan atau kinerja yang menciptakan manfaat bagi pelanggan dengan mewujudkan perubahan yang diijinkan dalam diri atau atas nama penerima.

Menurut Welch dalam Kotler (1997) kualitas merupakan jaminan terbaik bagi suatu perusahaan atas kesetiaan pelanggan dan pertahanan terkuat perusahaan dalam menghadapi pesaing serta cara untuk menuju pertumbuhan dan pendapatan yang langgeng. Sedangkan menurut Kotler sendiri dalam Fandy Tjiptono (2000: 70),” kualitas adalah keseluruhan ciri dan karakteristik suatu produk (barang atau jasa) yang berpengaruh pada kemampuannya untuk memuaskan kebutuhan yang dinyatakan maupun yang tersirat”. Kualitas sebenarnya tidak hanya mencakup produk atau jasa saja, melainkan juga mencakup proses, lingkungan, dan manusia. Menurut Deotch dan Davis dalam Fandy Tjiptono (2000), kualitas merupakan suatu kondisi dinamis yang berhubungan dengan produk, jasa, manusia, proses, dan lingkungan yang memenuhi atau melebihi harapan pelanggan.

Sedangkan pelayanan diartikan sebagai kinerja perusahaan yang berupa kemampuan perusahaan dalam melayani pelanggan. Jasa pelayanan sendiri adalah suatu kegiatan ekonomi yang outputnya bukan merupakan produk tetapi dikonsumsi bersamaan dengan waktu produksi dan memberi nilai tambah (seperti kenikmatan, hiburan, santai, sehat) yang bersifat tidak berwujud. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kualitas jasa pelayanan merupakan kondisi dari kinerja yang dimiliki oleh suatu perusahaan dalam memberikan pelayanan kepada pelanggan dengan tujuan untuk memberikan kepuasan kepada konsumen.

Jasa memiliki empat karakteristik utama yang sangat mempengaruhi rancangan program pemasaran (Philip Kotler 2002: 488), antara lain adalah: **(1) Tidak berwujud (*intangibility*)**, Tidak seperti halnya produk fisik, jasa tidak bisa dilihat, diraba, didengar atau dicium sebelum jasa itu dibeli. **(2) Tidak terpisahkan (*inseparability*)**, umumnya jasa dihasilkan dan dikonsumsi secara bersamaan. Menurut Fandi Tjiptono (1996: 15) barang biasanya diproduksi kemudian dijual lalu dikonsumsi. Sedangkan jasa biasanya dijual terlebih dahulu baru kemudian diproduksi dan dikonsumsi secara bersamaan. **(4) Bervariasi (*variability*)**, jasa bersifat variabel karena banyak variasi bentuk, kualitas dan jenis, tergantung pada siapa dan dimana jasa tersebut dihasilkan. **(5) Mudah lenyap (*perishability*)**, Jasa tidak dapat disimpan, sifat jasa itu mudah lenyap tidak menjadi masalah jika permintaan tetap.

Menurut Garvin dalam Mohammad Ali (2002), dimensi kualitas pada industri jasa antara lain: **(1) *Communication***, yaitu komunikasi atau hubungan antara penerima jasa dengan pemberi jasa. **(2) *Credibility***, yaitu kepercayaan pihak penerima jasa terhadap pemberi jasa. **(3) *Security***, yaitu keamanan terhadap jasa yang ditawarkan. **(4) *Knowingthecustomer***, yaitu pengertian dari

pihak pemberi jasa pada penerima jasa atau pemahaman pemberi jasa terhadap kebutuhan dan harapan pemakai jasa. (5) *Tangibles*, yaitu bahwa dalam memberikan pelayanan kepada pelanggan harus dapat diukur atau dibuat standarnya. (5) *Realiability*, yaitu konsistensi kerja pemberi jasa dan kemampuan pemberi jasa dalam memenuhi janji para penerima jasa. (6) *Responsiveness*, yaitu tanggapan pemberi jasa terhadap kebutuhan dan harapan penerima jasa. (6) *Competence*, yaitu kemampuan atau ketrampilan pemberi jasa yang dibutuhkan setiap orang dalam perusahaan untuk memberikan jasanya kepada penerima jasa. (7) *Access*, yaitu kemudahan pemberi jasa untuk dihubungi oleh pelanggan atau penerima jasa. (8) *Courtesy*, yaitu kesopanan, respek, perhatian, dan kesamaan dalam hubungan personal.

## **METODE PENELITIAN**

### **Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bermaksud meneliti dan menemukan informasi sebanyak-banyaknya dari suatu fenomena tertentu. Jika dikaitkan dengan substansinya, peneliti ingin melakuksn survei kompetensi *personal trainer* terhadap program latihan dan jasa yang diberikan pada *member fitness* di Yogyakarta.

### **Sampel Penelitian**

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006: 30). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh *personal trainer* yang ada di *Fitness* di Yogyakarta. Teknik Sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik insidental sampling yang dilakukan dengan cara memperoleh sampel dari sekumpulan populasi, metoda untuk memperoleh data tersebut dengan insidental atau kebetulan saja tidak menggunakan perencanaan tertentu (Mardalis, 1995: 59). Sampel tersebut berjumlah 41 orang.

### **Instrumen Dan Teknik Pengumpulan Data**

Metode yang dipakai dalam penelitian ini adalah metode survei. Adapun instrumen untuk mengumpulkan data menggunakan angket yang berupa sejumlah pertanyaan. Instrumen yang berupa angket ini untuk memfokuskan pada masalah survei kompetensi *personal trainer* terhadap program latihan dan jasa yang diberikan pada *member fitness* di Yogyakarta.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data pada penelitian ini diambil dengan instrumen berupa angket. Instrumen tersebut untuk mengukur kompetensi *personal trainer* terhadap program latihan dan jasa yang diberikan pada *member fitness* di Yogyakarta, dengan pertanyaan/ Pernyataan berjumlah 72 item. Skala pengukuran pada penelitian ini digunakan skala dikotomis (1 dan 0) atau skala *Guttman*, sehingga diperoleh rentangan skor antara 0 sampai dengan 72. Agar memudahkan dalam menganalisis data, skor diubah menjadi skala rasio atau persentase pencapaian, dengan cara jumlah jawaban 1 dibagi dengan jumlah item dan dikalikan 100; sehingga diperoleh rentangan skor antara 0 sampai dengan 100. Hal ini ditempuh, karena analisis deskripsi pada penelitian ini meliputi analisis secara keseluruhan dan analisis pada masing-masing faktor. Berdasarkan skala persentase pencapaian tersebut, diperoleh rentangan skor antara 0 sampai dengan 100; sehingga diperoleh mean ideal = 50,00 dan SD ideal 16,67. Dari mean dan SD ideal tersebut dapat ditentukan kriteria penilaian evaluasi pada penelitian ini, dan disajikan pada tabel berikut ini.

Berdasarkan analisis data dengan bantuan *software* komputer, diperoleh rerata (*mean*) skor kompetensi *personal trainer* terhadap program latihan dan jasa yang diberikan pada *member fitness* di Yogyakarta sebesar 62,87; median 62,50; modus 61,11 dan standart deviasi sebesar 8,027. Rata-rata skor tersebut berada pada interval kelas 50,01 s.d. 75,00 kategori cukup baik. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kompetensi *personal trainer* terhadap program latihan dan jasa yang diberikan pada *member fitness* di Yogyakarta berada pada kategori cukup baik. Kompetensi *personal trainer* terhadap program latihan dan jasa yang diberikan pada *member fitness* di Yogyakarta berdasarkan pengkategorianya dapat dilihat pada tabel 1 berikut ini.

**Tabel 1. Distribusi Kompetensi Personal Trainer Terhadap Program Latihan dan Jasa yang Diberikan pada Member Fitness di Yogyakarta**

No.	Kategori Skor	Frekuensi	
		n	%
1.	Baik	2	4,9
2.	Cukup Baik	37	90,2
3.	Kurang Baik	2	4,9
4.	Tidak Baik	0	0,0
Total		41	

Analisis berikutnya adalah menganalisis pada masing-masing faktor dari kompetensi *personal trainer* terhadap program latihan dan jasa yang diberikan pada *member fitness* di Yogyakarta. Sebelum diuraikan lebih lanjut, berikut diuraikan perhitungan rerata skor pada setiap faktor (sub variabel) Hasil perhitungan rerata tiap-tiap faktor dari kompetensi *personal trainer*



terhadap program latihan dan jasa yang diberikan pada *member fitness* di Yogyakarta dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini.

**Tabel 2. Hasil Perhitungan Rerata pada Tiap-tiap Faktor Kompetensi *Personal Trainer***

No.	Faktor	Jumlah Item	n	Rerata	Kategori
1.	Pendidikan	11	41	35,70	Kurang Baik
2.	Penampilan	10	41	25,12	Kurang Baik
3.	Profesional	14	41	82,93	Baik
4.	Program	24	41	73,68	Cukup Baik
5.	Tepat Waktu	13	41	73,36	Cukup Baik
Total (Kompetensi <i>Personal Trainer</i> )		72	41	62,87	Cukup Baik

### 1. Faktor 1: Pendidikan

Dari analisis data diketahui faktor pendidikan pada kompetensi *personal trainer* terhadap program latihan dan jasa yang diberikan pada *member fitness* di Yogyakarta, diperoleh rerata (*mean*) sebesar 35,70; median 27,27; modus 27,27 dan standart deviasi sebesar 20,06. Rata-rata skor tersebut berada pada interval kelas 25,01 s.d. 50,00 kategori kurang baik. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa faktor pendidikan pada kompetensi *personal trainer* terhadap program latihan dan jasa yang diberikan pada *member fitness* di Yogyakarta, berada pada kategori kurang baik. Faktor pendidikan pada kompetensi *personal trainer* terhadap program latihan dan jasa yang diberikan pada *member fitness* di Yogyakarta, berdasarkan pengkategorianya dapat dilihat pada tabel 3 berikut ini.

**Tabel 3. Distribusi Faktor Pendidikan pada Kompetensi *Personal Trainer* Terhadap Program Latihan dan Jasa yang Diberikan pada *Member Fitness* di Yogyakarta**

No.	Kategori Skor	Frekuensi	
		n	%
1.	Baik	2	4,9
2.	Cukup Baik	6	14,6
3.	Kurang Baik	24	58,5
4.	Tidak Baik	9	22,0
<b>Total</b>		<b>41</b>	<b>100,0</b>

## 2. Faktor 2: Penampilan

Analisis data menunjukkan bahwa faktor penampilan pada kompetensi *personal trainer* terhadap program latihan dan jasa yang diberikan pada *member fitness* di Yogyakarta, diperoleh rerata (*mean*) sebesar 25,12; median 20,00; modus 20,00 dan standart deviasi sebesar 15,02. Rerata skor tersebut berada pada interval kelas 25,01 s.d. 50,00 kategori kurang baik. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa faktor penampilan pada kompetensi *personal trainer* terhadap program latihan dan jasa yang diberikan pada *member fitness* di Yogyakarta, berada pada kategori kurang baik. Faktor penampilan pada kompetensi *personal trainer* terhadap program latihan dan jasa yang diberikan pada *member fitness* di Yogyakarta, berdasarkan pengkategorianya dapat dilihat pada tabel 4 berikut ini.

**Tabel 4. Distribusi Faktor Penampilan pada Kompetensi *Personal Trainer* Terhadap Program Latihan dan Jasa yang Diberikan pada *Member Fitness* di Yogyakarta**

No.	Kategori Skor	Frekuensi	
		n	%
1.	Baik	0	0,0
2.	Cukup Baik	2	4,9
3.	Kurang Baik	13	31,7
4.	Tidak Baik	26	63,4
<b>Total</b>		<b>41</b>	<b>100,0</b>

## 3. Faktor 3: Profesional

Analisis data menunjukkan bahwa faktor profesional pada kompetensi *personal trainer* terhadap program latihan dan jasa yang diberikan pada *member fitness* di Yogyakarta, diperoleh rerata (*mean*) sebesar 82,93; median 85,71; modus 78,57 dan standart deviasi sebesar 9,30. Rerata skor tersebut berada pada interval kelas 75,01 s.d. 100,00 kategori baik. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa faktor profesional pada kompetensi *personal trainer* terhadap program latihan dan jasa yang diberikan pada *member fitness* di Yogyakarta, berada pada kategori baik. Faktor profesional pada kompetensi *personal trainer* terhadap program latihan dan jasa yang diberikan pada *member fitness* di Yogyakarta, berdasarkan pengkategorianya dapat dilihat pada tabel 5 berikut ini.

**Tabel 5. Distribusi Faktor Profesional pada Kompetensi *Personal Trainer* Terhadap Program Latihan dan Jasa yang Diberikan pada *Member Fitness* di Yogyakarta**

No.	Kategori Skor	Frekuensi	
		n	%
1.	Baik	37	90,2
2.	Cukup Baik	3	7,3
3.	Kurang Baik	1	2,4
4.	Tidak Baik	0	0,0
<b>Total</b>		<b>41</b>	<b>100,0</b>

#### 4. Faktor 4: Program

Analisis data menunjukkan bahwa faktor program pada kompetensi *personal trainer* terhadap program latihan dan jasa yang diberikan pada *member fitness* di Yogyakarta, diperoleh rerata (*mean*) sebesar 73,68; median 75,00; modus 75,00 dan standart deviasi sebesar 10,39. Rerata skor tersebut berada pada interval kelas 50,01 s.d. 75,00 kategori cukup baik. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa faktor program pada kompetensi *personal trainer* terhadap program latihan dan jasa yang diberikan pada *member fitness* di Yogyakarta, berada pada kategori cukup baik. Faktor program pada kompetensi *personal trainer* terhadap program latihan dan jasa yang diberikan pada *member fitness* di Yogyakarta, berdasarkan pengkategorianya dapat dilihat pada tabel 6 berikut ini:

**Tabel 6. Distribusi Faktor Program pada Kompetensi *Personal Trainer* Terhadap Program Latihan dan Jasa yang Diberikan pada *Member Fitness* di Yogyakarta**

No.	Kategori Skor	Frekuensi	
		n	%
1.	Baik	13	31,7
2.	Cukup Baik	27	65,9
3.	Kurang Baik	1	2,4
4.	Tidak Baik	0	0,0
<b>Total</b>		<b>41</b>	<b>100,0</b>

#### 5. Faktor 5: Tepat Waktu

Analisis data menunjukkan bahwa faktor tepat waktu pada kompetensi *personal trainer* terhadap program latihan dan jasa yang diberikan pada *member fitness* di Yogyakarta, diperoleh rerata (*mean*) sebesar 73,36; median 76,92; modus 84,62 dan standart deviasi sebesar 15,00. Rerata skor tersebut berada pada interval kelas 50,01 s.d.

75,00 kategori cukup baik. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa faktor tepat waktu pada kompetensi *personal trainer* terhadap program latihan dan jasa yang diberikan pada *member fitness* di Yogyakarta, berada pada kategori cukup baik. Faktor tepat waktu pada kompetensi *personal trainer* terhadap program latihan dan jasa yang diberikan pada *member fitness* di Yogyakarta, berdasarkan pengkategorianya dapat dilihat pada tabel 7 berikut ini.

**Tabel 7. Distribusi Faktor Tepat Waktu pada Kompetensi *Personal Trainer* Terhadap Program Latihan dan Jasa yang Diberikan pada *Member Fitness* di Yogyakarta**

No.	Kategori Skor	Frekuensi	
		n	%
1.	Baik	22	53,7
2.	Cukup Baik	16	39,0
3.	Kurang Baik	3	7,3
4.	Tidak Baik	0	0,0
Total		41	100,0

## Pembahasan

Pada saat member meminta bantuan kepada seorang *personal trainer* (PT) yang dengan kualifikasi dan bukti penampilan yang nyata, namun penilaian tak berhenti sampai di sana saja. Selain itu, member tetap harus mengamati cara kerjanya. Profesional atau tidaknya seorang trainer juga bisa dilihat saat member berbincang dengannya. Seorang PT yang profesional maka pikirannya akan fokus pada member, atau seringkali membiarkan diri terganggu oleh hal lain. Selain itu, sikap profesionalnya juga diperlukan saat melatih member. Jika PT mulai menyentuh member dengan cara-cara yang tidak sopan, maka tentu saja member tidak bisa tinggal diam. Seorang PT ahli meski tanpa pendidikan formal sekalipun, pasti memiliki program dan target yang jelas karena sudah terbiasa melatih.

Penelitian ini membuktikan bahwa kompetensi *personal trainer* terhadap program latihan dan jasa yang diberikan pada *member fitness* di Yogyakarta berada pada kategori cukup baik dengan pencapaian skor 62,87 (skala 100). Dari 41 orang responden (member fitness), sebanyak 2 orang (4,9%) menyatakan kompetensi *personal trainer* berada pada kategori baik; 37 orang (90,2) menyatakan cukup baik; dan 2 orang (4,9%) menyatakan kurang baik; serta tidak ada seorangpun responden yang menyatakan kompetensi *personal trainer* berada pada kategori tidak

baik. Dilihat dari mayoritasnya, mayoritas responden berada pada kategori cukup baik (90,2%). Berikut ini adalah kompetensi yang harus ditunjukkan untuk menjadi Personal Trainer yang diharapkan, diantaranya adalah sebagai berikut:

### **1. Kompetensi Pendidikan *Personal Trainer***

Hasil analisis data membuktikan bahwa kompetensi pendidikan personal trainer pada kompetensi *personal trainer* terhadap program latihan dan jasa yang diberikan pada *member fitness* di Yogyakarta; berada pada kategori kurang baik dengan pencapaian skor 35,70 (skala 100). Dari 41 orang responden; 4,9% menyatakan faktor pendidikan pada kompetensi personal trainer berada pada kategori baik; 14,6% menyatakan cukup baik; 58,5% menyatakan kurang baik; dan 22,0% menyatakan tidak baik. Mayoritas responden berada pada kategori kurang baik (58,5%).

Dalam menawarkan seorang PT, terkadang pusat kebugaran akan dengan cepat mereferensikan PT yang tersedia secara acak. Hal ini sah-sah saja apabila pusat kebugaran tersebut telah yakin akan meratanya kualitas instruktur dan personal trainer yang telah disediakan. Namun, tidak semua PT memiliki kemampuan yang sama, apalagi begitu banyak variabel penilaian dan prioritas yang berbeda-beda dari PT itu sendiri maupun calon memernya. Misalnya, seorang PT yang ahli dalam mengajarkan kelas aerobik belum tentu memiliki keahlian dalam menyusun program latihan beban. Atau, seorang PT yang sukses melatih beberapa kliennya yang rajin, belum tentu mampu memotivasi memernya yang malas. Atau, seorang personal trainer yang memiliki sertifikasi dalam program peningkatan kekuatan belum tentu mahir dalam menyusun program penurunan lemak member. Satu contoh lagi adalah seorang member yang berkarakter sensitif lebih mengutamakan kemampuan interpersonal (komunikasi) yang lembut daripada PT yang mahir namun terlalu tegas.

### **2. Kompetensi Penampilan *Personal Trainer***

Umumnya, pusat kebugaran yang bertanggungjawab akan mempersiapkan staff yang disediakan untuk jasa pelatih pribadi yang profesional dengan kesempatan mengikuti pelatihan dan sertifikasi. Penelitian ini membuktikan bahwa kompetensi penampilan personal trainer pada kompetensi *personal trainer* terhadap program latihan dan jasa yang diberikan pada *member fitness* di Yogyakarta; berada pada kategori kurang baik dengan pencapaian skor 25,12 (skala 100). Dari 41 orang responden; tidak ada responden yang

menyatakan faktor penampilan pada kompetensi personal trainer berada pada kategori baik; 4,9% menyatakan cukup baik; 31,7% menyatakan kurang baik; dan 63,4% menyatakan tidak baik. Mayoritas responden berada pada kategori tidak baik (63,4%).

### **3. Kompetensi Profesional *Personal Trainer***

Mendapatkan jasa pelatihan kompetensi profesional memang suatu hal harus dilakukan oleh pengelola pusat kebugaran. . Bila beruntung mendapatkan PT yang tepat, maka PT tersebut akan menjadi pendukung dan pembimbing member menuju hasil yang diidamkan secara lebih cepat. Namun bila keliru, tentunya yang rugi adalah member itu sendiri. Penelitian ini membuktikan bahwa kompetensi profesional personal trainer pada kompetensi *personal trainer* terhadap program latihan dan jasa yang diberikan pada *member fitness* di Yogyakarta; berada pada kategori baik dengan pencapaian skor 82,93 (skala 100). Dari 41 orang responden; 90,2% responden yang menyatakan faktor profesional pada kompetensi *personal trainer* berada pada kategori baik; 7,3% menyatakan cukup baik; 2,4% menyatakan kurang baik; dan tidak ada responden yang menyatakan tidak baik. Mayoritas responden berada pada kategori baik (90,2%).

### **4. Kompetensi Program *Personal Trainer***

Ada banyak hal yang dapat mendukung member untuk dapat memperoleh hasil maksimal di *gym*. Selain peralatan *gym* yang memadai, diperlukan pula seorang *personal trainer* yang dapat membimbing dan memantau hasil member selama berlatih. Seorang personal trainer harus dapat membantu menentukan latihan yang tepat. Seorang personal trainer setidaknya harus terlatih dan memiliki sertifikat dari organisasi kebugaran ternama. Personal trainer bekerja untuk menilai tingkat kebugaran member, mengatur program untuk member dan membuat member tetap termotivasi. Penelitian ini membuktikan bahwa kompetensi program personal trainer pada kompetensi *personal trainer* terhadap program latihan dan jasa yang diberikan pada *member fitness* di Yogyakarta; berada pada kategori cukup baik dengan pencapaian skor 73,68 (skala 100). Dari 41 orang responden; 31,7% responden yang menyatakan faktor program pada kompetensi personal trainer berada pada kategori baik; 65,9% menyatakan cukup baik; 2,4% menyatakan kurang baik; dan tidak ada responden yang menyatakan tidak baik. Mayoritas responden berada pada kategori cukup baik (65,9%).

## 5. Kompetensi Tepat Waktu *Personal Trainer*

Jam Latihan untuk memaksimalkan pembentukan tubuh dengan alat fitness saat berolahraga maka komitmen jam latihan menentukan keberhasilan hasil yang ingin dicapai. Jika member memiliki waktu yang terbatas dalam berlatih sepulang jam kantor maka sebaiknya dapat memulai olah raga fitness pada pagi hari agar bisa konsisten dalam mencapai hasil yang baik. Ketepatan waktu sangat diperlukan apabila member dan membayar dia per jam. Jadi, buatlah perjanjian yang jelas tentang waktu sebelum member mulai memakai jasanya. Penelitian ini membuktikan bahwa kompetensi tepat waktu personal trainer pada kompetensi *personal trainer* terhadap program latihan dan jasa yang diberikan pada *member fitness* di Yogyakarta; berada pada kategori cukup baik dengan pencapaian skor 73,35 (skala 100). Dari 41 orang responden; 53,7% responden yang menyatakan faktor tepat waktu pada kompetensi personal trainer berada pada kategori baik; 39,0% menyatakan cukup baik; 7,3% menyatakan kurang baik; dan tidak ada responden yang menyatakan tidak baik. Mayoritas responden berada pada kategori baik (53,7%).

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa kompetensi *personal trainer* terhadap program latihan dan jasa yang diberikan pada *member fitness* di Yogyakarta berada pada kategori cukup baik dengan pencapaian skor 62,87 (skala 100). Dari 41 orang responden (member fitness), sebanyak 2 orang (4,9%) menyatakan kompetensi personal trainer berada pada kategori baik; 37 orang (90,2) menyatakan cukup baik; dan 2 orang (4,9%) menyatakan kurang baik; serta tidak ada seorangpun responden yang menyatakan kompetensi personal trainer berada pada kategori tidak baik. (1) Kompetensi pendidikan *personal trainer* di Yogyakarta berada pada kategori kurang baik. (2) Kompetensi penampilan *personal trainer* di Yogyakarta berada pada kategori kurang baik. (3) Kompetensi profesional *personal trainer* di Yogyakarta berada pada kategori baik. (4) Kompetensi program *personal trainer* di Yogyakarta berada pada kategori cukup baik. (5) Kompetensi tepat waktu *personal trainer* di Yogyakarta berada pada kategori cukup baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, Tudor O. (1999). *Theory and Metodologi of Training*. New York: Hull Publishing Company.
- Choky Wijaya. (2011). *Six Pack-Tips Ampuh Membentuk Tubuh Ideal*. Jakarta: Second Hope.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. (1990). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Earle, Roger W & Beachle, Thomas R. (2002). *Bugar Dengan Latihan Beban*. (Alih bahasa: Razi Siregar). Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Fandy Tjiptono. (1996). *Manajemen Jasa*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Giam, C.K & Teh, K.C. (1993). *Ilmu Kedokteran Olahraga Pedoman Untuk Semua Orang*. (Alih bahasa: dr. Hartono Satmoko). Jakarta: Binarupa Aksara.
- Handi Irawan. (2002). *10 Prinsip Kepuasan Pelanggan*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Heri Susanto. (2007). *Perbedaan Pemahaman Instruktur Fitness Centre Berpendidikan Formal dan Non Formal Terhadap Latihan Kebugaran Di Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- <http://www.google.co.id/url/representasi%20citra%20diri%2520citra.pdf>(di unduh pada tanggal 26 november 2012, jam 13:30).
- Joko Pekik Irianto. (2002). *Diktat Dasar Kepelatihan*. Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Kotler, Philip. (2002). *Manajemen Pemasaran, Analisis, Perencanaan, Implementasi, dan Kontrol*. Jakarta: PT Prenhallindo.
- Mega Rusdianti. (2011). Tips Memilih Personal Trainer. Di undul pada <http://www.vemale.com/kesehatan/3659-html>. pada tanggal jum'at, 02 April 2010.
- Mohammad Ali. (2002). *Manajemen Kualitas: Pendekatan Sisi Kualitatif*. Jakarta: P3T Dirjen Dikti DepDikNas.
- Payne, Adrian. (2000). *Pemasaran Jasa* (Fandy Tjiptono. Terjemahan). Yogyakarta: andi offset. Buku asli diterbitkan tahun 1993.
- Suharto. dkk.(1999). *Pedoman dan Modul Penataran Pelatih Fitness Center Tingkat Terampil*. Jakarta: Depatemen Pendidikan Nasional.



----- (2006). *Latihan Beban*. Yogyakarta: FIK UNY.