
EFEKTIVITAS PEMANFAATAN SARANA DAN PRASARANA LATIHAN BEBAN DI *FITNESS CENTER* GOR FIK UNY

Oleh: Priska Dyana Kristi dan Ahmad Nasrullah
FIK UNY

Abstrak

Penelitian ini membahas tentang pemanfaatan sarana dan prasarana latihan beban. Adapun tujuan yang ingin dicapai adalah untuk mengetahui efektivitas pemanfaatan sarana dan prasarana latihan beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan metode survei dengan teknik pengambilan data menggunakan angket. Populasi dalam penelitian ini adalah member *Fitness Center* GOR FIK UNY, pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* yang berjumlah 100 orang. Item pernyataan angket sebanyak 38 item dinyatakan valid dengan reliabilitas sebesar 0,903. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase efektivitas pemanfaatan sarana dan prasarana latihan beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY, kedalam lima kategori, sangat baik, baik, cukup baik, kurang baik dan sangat kurang baik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa efektifitas pemanfaatan sarana dan prasarana latihan beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY secara keseluruhan adalah berkategori cukup baik, secara rinci 4 orang (4 %) mempunyai kategori sangat baik, 35 orang (35 %) mempunyai kategori baik, 36 orang (36 %) mempunyai kategori cukup baik, 18 orang (18 %) mempunyai kategori kurang baik, dan 7 orang (7 %) mempunyai kategori sangat kurang baik.

Kata Kunci : Sarana dan prasarana, latihan beban

Latihan beban merupakan salah satu olahraga yang dapat menjaga kebugaran dan kesehatan. Kegiatan ini dapat dilakukan dalam waktu yang singkat, tetapi membuat perubahan yang dramatis terhadap tubuh. Latihan beban dapat menjaga kekuatan dan ketahanan otot, meningkatkan koordinasi otot saraf dan menghindarkan rapuh tulang.

Latihan beban dapat dilakukan dengan menggunakan beban berat badan sendiri (tubuh), atau menggunakan beban bebas seperti *dumbbell*, *barbell*, atau mesin beban. Latihan beban dengan menggunakan berat badan sendiri bertujuan untuk membina daya tahan dan kekuatan otot, sedangkan latihan menggunakan beban bebas dan mesin beban bertujuan untuk mencapai kekuatan otot (Brian J. Sharkey, 2003: 214).

Seiring dengan fenomena tersebut, telah berkembang pusat-pusat kebugaran (*fitness center*) yang menyediakan berbagai sarana dan prasarana sebagai jawaban atas kebutuhan masyarakat. Masing-masing pusat kebugaran berusaha menarik konsumen sebanyak-

banyaknya mulai dari meningkatkan kualitas baik segi pelayanan, fasilitas yang tersedia, dengan pemanfaatan teknologi yang semakin berkembang. Salah satu dari beberapa pusat kebugaran yang cukup dikenal oleh masyarakat di Yogyakarta adalah *Fitness Center GOR FIK UNY*.

Keamanan dan keselamatan *member* merupakan faktor penting yang harus diutamakan karena dengan memakai peralatan *fitness* tanpa mengetahui dan mempunyai pengalaman dalam penggunaan dapat beresiko terjadi cedera sehingga dalam ruangan perlu menciptakan situasi yang aman dan nyaman. Setelah mengetahui cara penggunaan alat, rencana pelaksanaan latihan beban juga perlu dipertimbangkan. Mempelajari program latihan beban dapat memudahkan dalam pemilihan jenis alat sehingga dengan mudah dapat melakukan latihan beban.

Pada dasarnya sarana dan prasarana di semua pusat kebugaran yang ada di Yogyakarta itu baik dan mempunyai standarisasi masing-masing. Namun, tidak semua sarana dan prasarana yang tersedia di sana dapat digunakan secara efektif. Seorang *member* mengharapkan adanya perkembangan pesat pada tubuhnya setelah melakukan beberapa kali latihan, akan tetapi terhambat atau terlalu lama dalam mencapai tujuan tersebut. Hal ini menunjukkan kurangnya efektifitas pemanfaatan sarana dan prasarana yang ada.

Dengan tersedianya sarana dan prasarana di *Fitness Center GOR FIK UNY*, diharapkan dapat digunakan sebagai alat dalam mencapai tujuan. Hal ini sesuai dengan yang terdapat dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2002: 999), sarana adalah segala sesuatu yang dapat dipakai sebagai alat dalam mencapai maksud tujuan. Sedangkan prasarana atau fasilitas olahraga menurut Ratal Wirjasantosa (1984: 112) adalah suatu bentuk yang tetap atau permanen, baik untuk ruangan-ruangan di dalam (*indoor*), maupun di luar (*outdoor*), misalnya: *gymnasium*, kolam renang, lapangan-lapangan permainan dan sebagainya.

Dari penjelasan di atas, dapat diketahui bahwa terdapat beberapa faktor mengenai persyaratan sarana dan prasarana seperti yang dijelaskan oleh Agus S. Suryobroto (2004: 16), antara lain: aman, mudah dan murah, menarik, memacu untuk bergerak, sesuai dengan kebutuhan, sesuai dengan tujuan, dan tidak mudah rusak. Pendapat ini sejalan dengan prinsip-prinsip dasar latihan *fitness* menurut Danardono (2003: 1), yaitu latihan yang efektif dan aman, kombinasi latihan dan pola hidup, mempunyai sasaran atau tujuan yang jelas, pembebanan harus *overload* (beban lebih) dan *progress* (meningkat), latihan bersifat *specific* (khusus) dan individual, *reversible* (kembali ke asal), *continuitas* (terus dan berkelanjutan),

menghindari cara yang salah dan merugikan, melakukan latihan dengan urutan/tahapan yang benar, serta latihan berkonsep FIT (*frekuensi, intensity and time*).

Tersedianya sarana dan prasarana untuk latihan beban sangat berguna karena bukan hanya pelayanan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran saja melainkan berguna sebagai pemicu untuk meningkatkan prestasi akademik maupun non akademik yang akan diraih khususnya oleh *member* yang kebanyakan dari kalangan mahasiswa. Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti ingin meneliti lebih dalam lagi tentang “Efektifitas Pemanfaatan Sarana dan Prasarana Latihan Beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY”.

Sarana dan Prasarana

Sarana adalah segala sesuatu yang dapat dipakai sebagai alat dalam mencapai maksud tujuan (KBBI, 2009: 999). Sedangkan istilah sarana dalam olahraga adalah terjemahan dari “*facilities*” yaitu sesuatu yang dapat digunakan dan dimanfaatkan dalam pelaksanaan kegiatan olahraga atau pendidikan jasmani (Soepartono, 2000: 6).

Menurut pengertian di atas sarana olahraga dapat dibedakan menjadi dua kelompok yaitu peralatan dan perlengkapan. Pengertian peralatan (*apparatus*) adalah sesuatu yang digunakan, contoh: peti lompat, palang tunggal, palang jajar, dan lain-lain. Sedangkan perlengkapan (*device*) adalah sesuatu yang melengkapi prasarana. Beberapa contoh dari perlengkapan antara lain: bendera, garis batas, net, dan lain-lain. Selain itu, perlengkapan dapat juga diartikan suatu yang dapat dimainkan atau dimanipulasi dengan lengan atau kaki, seperti: bola, raket, pemukul, dan lain-lain.

Sedangkan pengertian prasarana menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah segala sesuatu yang merupakan penunjang utama terselenggarakannya suatu proses. Hal serupa diungkapkan oleh Soepartono (2005: 5) yang menjelaskan bahwa secara umum prasarana berarti segala sesuatu yang merupakan penunjang terselenggaranya suatu proses (usaha atau pengembangan). Prasarana adalah fasilitas dasar yang digunakan untuk menjalankan fungsi satuan pendidikan, contohnya: lahan dan ruangan (www.pmpjabar.co.id-Wajah baru di LPMP Jawa Barat).

Dalam kaitannya dengan olahraga, (Purnomohadi, 2003: 379) mengemukakan bahwa prasarana olahraga adalah “wadah” untuk melakukan kegiatan olahraga. Prasarana memiliki sifat yang susah untuk dipindahkan, menurut Ratal Wirjasantosa (1984: 113) prasarana atau fasilitas olahraga adalah suatu bentuk yang tetap atau permanen, baik untuk ruangan-ruangan di dalam (*indoor*), maupun untuk ruangan di luar (*outdoor*), misalnya: *gymnasium*, kolam renang, lapangan-lapangan permainan, dan sebagainya.

Beberapa faktor persyaratan sarana dan prasarana menurut Agus S. Suryobroto (2004:

16) antara lain, aman, mudah dan murah, menarik, memacu untuk bergerak, sesuai dengan kebutuhan, sesuai dengan tujuan, tidak mudah rusak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sarana adalah alat olahraga yang digunakan untuk kelancaran dan membantu pencapaian tujuan dalam waktu pendek, dapat dipindah-pindahkan, harga lebih murah, dan dapat dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan *member*. Sarana atau alat sangat penting dalam memberikan motivasi kepada *member* untuk bergerak aktif, sehingga mereka sanggup melakukan aktivitas dengan sungguh-sungguh yang akhirnya tujuan aktivitas dapat tercapai. Sedangkan prasarana adalah segala jenis bangunan atau tempat yang digunakan untuk aktivitas olahraga yang tidak dapat dipindah-pindahkan dan pemakaiannya dalam jangka waktu yang lama.

Latihan Beban

1. Pengertian latihan beban

Menurut Sadoso Sumosardjuno (1996: 84), latihan beban adalah salah satu cara dari pemantapan kondisi yang melibatkan gerakan- gerakan yang berulang-berulang dengan beban yang submaksimal. Menurut Djoko Pekik I (2000: 59), latihan beban merupakan suatu bentuk latihan yang menggunakan media alat beban untuk menunjang proses latihan dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran, kekuatan otot, kecepatan, pengencangan otot, *hypertrophy* otot, rehabilitasi pasca cedera, penurunan berat badan, dan lain-lain.

Menurut Thomas R. (1999: 1), latihan beban banyak digunakan oleh para penggemar kebugaran, bahkan menjadi daya tarik bagi beribu-ribu orang yang pernah menyebut dirinya orang loyo, orang yang tidak berenergi, dan orang yang tidak bugar, tetapi dapat menyebabkan perubahan yang dramatis bagi tubuh. Banyak orang yang melakukan latihan beban mengatakan bahwa, dengan memiliki tubuh yang tegap tidak terasa bagus, tetapi juga berpengaruh terhadap cara berhubungan atau berinteraksi dengan orang lain, meningkatnya kekuatan dan daya tahan otot, meningkatnya koordinasi otot dan syaraf. Latihan beban merupakan rangsang motorik (gerak) yang dapat diatur dan dikontrol untuk memperbaiki kualitas fungsional berbagai organ tubuh, dan biasanya berhubungan dengan komponen-komponen latihan, yaitu: intensitas, volume, dan interval (Sukadiyanto, 2005: 6).

Komponen latihan merupakan kunci keberhasilan dalam penyusunan program latihan. Kesalahan dalam menentukan komponen latihan menyebabkan tujuan latihan tidak akan tercapai seperti yang telah direncanakan. Adapun beberapa macam komponen untuk latihan beban, yaitu:

a. Frekuensi

Frekuensi adalah jumlah latihan yang dilakukan dalam periode waktu tertentu. Pada umumnya periode waktu yang digunakan adalah dalam satu mingguan (Sukadiyanto, 2005: 29).

b. Intensitas

Menurut Mochamad Sajoto (1988: 204) intensitas suatu latihan adalah suatu dosis (jatah) latihan yang harus dilakukan seseorang menurut program yang ditentukan.

c. Set

Set adalah jumlah pengulangan gerak latihan yang dilakukan secara berurutan tanpa istirahat (Thomas, dkk, 2003: 16).

d. Repetisi

Repetisi adalah jumlah ulangan yang dilakukan untuk setiap butir latihan (Djoko Pekik, 2004: 17).

e. *Recovery* dan Interval

Recovery adalah waktu istirahat antarset sedangkan interval adalah waktu istirahat antarpos atau antarjenis latihan. Pemberian waktu istirahat disesuaikan dengan intensitas latihan (Djoko Pekik, 2004: 18).

f. Durasi

Durasi atau *time* adalah waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan satu kali latihannya (Djoko Pekik, 2004: 18).

2. Peralatan latihan beban

Menurut Thomas R. (1999: 10), peralatan latihan beban terdiri atas dua macam, yaitu: mesin (*gym*), dan beban bebas (*free weight*).

a) Mesin (*gym*)

Terdiri atas dua jenis mesin latihan beban, yaitu *pivot*, dan mesin *cam*.

1) Mesin *Pivot* (PM)

Mesin *pivot* merupakan peralatan latihan beban yang memiliki satu atau lebih tumpukan beban yang dilakukan dengan menarik atau mendorong sebuah tuas beban yang berhubungan dengan sebuah titik putar atau dengan menggunakan katrol.

b) Mesin *Cam*

Mesin *cam* merupakan mesin dengan beban variabel yang memiliki roda

berbentuk elips, yang disebut *cam*. Bentuknya membuat *cam* berfungsi seperti tumpukan beban yang bergerak.

b) Beban Bebas (*free weight*)

Peralatan latihan beban bebas adalah *barbell* dan *dumbbell*, lebih murah dari mesin, menawarkan banyak variasi latihan, dan membuat latihan benar-benar bebas.

1) *Barbell*

Barbell adalah palang panjang dan keras dengan piringan beban yang dapat dilepas pada kedua ujung (Edmund R. Burke, 2001: 97).

2) *Dumbbell*

Dumbbell adalah palang pendek dan keras dan di pegang pada kedua tangan.

Dumbbell lebih pendek dari *barbell* (Edmund R. Burke, 2001: 98).

3. Manfaat latihan beban

Menurut George, dkk, dalam bukunya Sajoto (1998: 114) menyatakan, latihan dapat merangsang sistem fisiologi tubuh, juga sering disebut sebagai tekanan atau “*stress*” dan tanggapan terhadap rangsang, dianggap sebagai tegangan atau “*strain*”. Tekanan yang terus menerus di dalam sistem tubuh, mengakibatkan adaptasi yang menghasilkan peningkatan kapasitas sistem tersebut. Misalnya, *hypertrophy* otot terjadi dari hasil adaptasi tekanan dalam latihan beban.

Latihan beban juga dapat berpengaruh terhadap perubahan sistem-sistem dalam tubuh. Pengaruh umum yang terjadi akibat latihan beban menurut Chuker Coker (1978: 3), antara lain: 1) latihan beban berpengaruh terhadap otot, 2) latihan beban berpengaruh terhadap koordinasi *neuromuscular*, 3) latihan beban berpengaruh terhadap *cardiovascular*, dan 4) latihan beban berpengaruh terhadap sistem respirasi. Sedangkan, menurut Sukadiyanto (2005: 24-28), setiap aktivitas fisik dalam olahraga selalu mengakibatkan terjadinya perubahan, diantaranya keadaan anatomi, fisiologi, biokimia, dan psikologi.

4. Profil *fitness center* GOR UNY

Fitness Center GOR FIK UNY terletak di jalan Colombo No.1 Yogyakarta tepatnya berada di sisi timur GOR UNY. *Fitness* difungsikan sebagai tempat perkuliahan praktek latihan beban, tempat berlatih atlet- atlet dan juga berlaku untuk siapa saja yang ingin menjaga kebugarannya.

Proses pemakaian ruang *fitness* sangatlah mudah karena semua orang dari berbagai kalangan dapat memakainya. Adapun cara pemakaian ruang *fitness* ini adalah: 1) *Member* mengisi daftar hadir yang berada di meja *Front Office*, 2) berpakaian olahraga,

3) menggunakan sepatu, 4) tidak mengotori tempat *fitness* dengan sisa makanan dan minuman yang dibawa saat latihan.

a. Sarana dan prasarana

Fitness center GOR FIK UNY memiliki beberapa ruangan yang mendukung aktivitas jasmani, antara lain: ruang *cardio*, ruang latihan beban (*fitness*), area *jogging* baik di dalam maupun di luar ruangan. Ruang *cardio* yang berukuran 5x5 meter ini berada di sebelah ruang latihan beban, memiliki beberapa sepeda *stationer* dan *treadmill*. Desain ruangan *fitness* dibuat tinggi dan diberi banyak jendela untuk sirkulasi udara serta pada dinding-dinding ruangan terdapat kaca agar *member* dapat mengetahui bentuk badannya masing-masing. Ruang *cardio* dan ruang latihan beban dipisah dengan tujuan agar *member* dapat fokus terhadap tujuan latihan masing-masing serta dapat melakukan latihan sesuai dengan program masing-masing.

b. Koleksi

Fitness center GOR FIK UNY memiliki alat-alat yang cukup lengkap, dapat dirinci sebagai berikut

Tabel 1. Data Koleksi Alat

No	Nama Alat	Merk/Type	Jumlah (Unit)	Ket
1	<i>Treadmill</i>	Precor C954	1	Rusak
2	<i>Treadmill</i>	Precor C956	1	Baik
3	<i>Treadmill</i>	Attack	1	Rusak
4	<i>Vertical Traction</i>	Technogym	1	Baik
5	<i>Butterfly</i>	Technogym	1	Baik
6	<i>Lower Back</i>	Technogym	1	Baik
7	<i>Sit Up</i>	Technogym	1	Baik
8	<i>Leg Press</i>	Technogym	1	Baik
9	<i>Chest Press</i>	Technogym	1	Baik
10	<i>Abdominal</i>	Technogym	2	Baik
11	<i>Ultimate Gear Body Fat/Hydration Monitor</i>	Takei	1	Baik
12	<i>Indoor Rower Concept/Rowing</i>	Takei	1	Baik
13	<i>Strength Multi Station</i>	Precor USA	1	Baik
14	<i>Fitmaster 300</i>	Kettler	1	Baik
15	<i>Bench Press</i>		6 <i>barbell</i> 2 <i>Stick</i>	Baik
16	<i>Hip Flexor</i>	Paramount	1	Baik
17	<i>Back Arch</i>		6	Baik

18	<i>Incline Press</i>	Technogym	16 <i>Barbell</i> 1 <i>Stick</i>	Baik
19	<i>Rak Dumbbell</i>		10 <i>dumbbell</i>	Baik
20	<i>Leg Curl</i>	Paramount	1	Baik
21	<i>Leg Press Muscle</i>	Muscle	1	Baik
22	Sepeda Statis/ <i>Ecb Pro Trainer 604</i>	Tunturi	2	Sedang
23	Sepeda Statis/ <i>Monark 818 Ergomedic</i>	Monark	1	Sedang
24	Sepeda Statis/ <i>Fit Plus</i>	Fit Plus	3	Baik
24	Timbangan badan	Keihoku Tokyo	1	Baik
25	Pengukur Tinggi Badan		1	Baik

c. Fasilitas penunjang

Fitness Center GOR FIK UNY juga menyediakan poster petunjuk latihan yang benar, mulai dari petunjuk melakukan pemanasan (*warming-up*), penggunaan alat, sampai petunjuk pelaksanaan pendinginan (*cooling down*) terpasang di dinding ruangan. Selain itu disediakan pula alat pengukur tinggi badan, berat badan, dan lemak tubuh bagi *member* agar dapat mengontrol pada setiap latihannya. Semua fasilitas itu dapat digunakan semaksimal mungkin untuk memperoleh hasil maksimal pada saat melakukan latihan *fitness*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dan metode survei. Teknik pengumpulan data berupa angket. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas pemanfaatan sarana dan prasarana latihan beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh *member* yang melakukan latihan beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY minimal dua kali seminggu dalam waktu enam bulan terakhir yang berjumlah 150 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah *member* yang melakukan latihan beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY minimal dua kali seminggu dalam waktu enam bulan terakhir yang berjumlah 100 orang.

HASIL PENELITIAN

Dalam mendeskripsikan variabel penelitian, nilai rata-rata masing-masing responden pada masing-masing variabel dikelompokkan (kategorisasi) dalam 5 kelas.

A. Kategori Aman

Faktor aman diukur dengan 8 item pertanyaan. Setelah ke-8 item pertanyaan dirata-rata dan diklasifikasi maka deskripsi faktor aman disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Efektivitas Pemanfaatan Sarana dan Prasarana Latihan Beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY Berdasarkan Faktor Aman

Inter	Kategori	Frek	Presentase
$33.0835 < X$	Sangat Baik	0	0 %
$28.7945 < X < 33.0835$	Baikk	46	46 %
$24.5055 < X < 28.7945$	Cukup Baik	25	25 %
$20.2165 < X < 24.5055$	Kurang Baik	16	16 %
$X < 20.2165$	Sangat Kurang Baik	13	13 %

Berdasarkan tabel 14, dapat diketahui bahwa tidak ada orang (0 %) yang menilai sangat baik, diikuti dengan 46 orang (46 %) menilai baik, 25 orang (25 %) menilai cukup baik, 16 orang (16 %) menilai kurang baik, dan 13 orang (13 %) menilai sangat kurang baik.. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kategori aman bernilai baik.

2. Kategori Mudah dan Murah

Faktor mudah dan murah diukur dengan 8 item pertanyaan. Setelah ke-8 item pertanyaan dirata-rata dan diklasifikasi maka deskripsi faktor mudah dan murah disajikan pada tabel 15.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Efektivitas Pemanfaatan Sarana dan Prasarana Latihan Beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY Berdasarkan Faktor Mudah dan Murah.

Interval	Kategori	Frek	Prosentase
$32.962 < X$	Sangat Baik	0	0 %
$28.754 < X < 32.962$	Baik	41	41 %
$24.546 < X < 28.754$	Cukup Baik	31	31 %
$20.338 < X < 24.546$	Kurang Baik	17	17 %
$X < 20.338$	Sangat Kurang Baik	11	11 %

Berdasarkan tabel 2, dapat diketahui bahwa tidak ada orang (0 %) yang menilai sangat baik. Kemudian diikuti dengan 41 orang (41 %) menilai baik, 31 orang (31 %) menilai cukup baik, 17 orang (17 %) menilai kurang baik, dan 11 orang (11 %) menilai sangat kurang baik. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kategori mudah dan murah bernilai baik.

3. Kategori Menarik

Faktor menarik diukur dengan 6 item pertanyaan. Setelah ke-6 item pertanyaan

dirata-rata dan diklasifikasi maka deskripsi faktor menarik disajikan pada tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Efektivitas Pemanfaatan Sarana dan Prasarana Latihan Beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY Berdasarkan Faktor Menarik

Interval	Kategori	Frek	Prosentase
$25.286 < X$	Sangat Baik	0	0 %
$21.502 < X < 25.286$	Baik	37	37 %
$17.718 < X < 21.502$	Cukup Baik	37	37 %
$13.934 < X < 17.718$	Kurang Baik	16	16 %
$X < 13.934$	Sangat Kurang Baik	10	10 %

Berdasarkan tabel 3, dapat diketahui bahwa tidak ada orang (0 %) yang menilai sangat baik. Kemudian 37 orang (37 %) menilai baik, 37 orang (37 %) menilai cukup baik, 16 orang (16 %) menilai kurang baik, dan 10 orang menilai sangat kurang baik. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kategori menarik mempunyai dua nilai yaitu baik dan cukup baik.

4. Kategori Memacu untuk Bergerak

Faktor memacu untuk bergerak diukur dengan 4 item pertanyaan. Setelah ke-4 item pertanyaan dirata-rata dan diklasifikasi maka deskripsi faktor memacu untuk bergerak disajikan seperti pada tabel 4.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Efektivitas Pemanfaatan Sarana dan Prasarana Latihan Beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY Berdasarkan Faktor Memacu untuk Bergerak

Interval	Kategori	Frek	Prosentase
$16.716 < X$	Sangat Baik	0	0 %
$14.652 < X < 16.716$	Baik	37	37 %
$12.588 < X < 14.652$	Cukup Baik	24	24 %
$10.524 < X < 12.588$	Kurang Baik	34	34 %
$X < 10.524$	Sangat Kurang Baik	5	5 %

Berdasarkan tabel 4, dapat diketahui bahwa tidak ada orang (0 %) menilai sangat baik. Kemudian diikuti dengan 37 orang (37 %) menilai baik, 24 orang (24 %) menilai cukup baik, 34 orang (34 %) menilai kurang baik, dan 5 orang (5 %) menilai sangat kurang baik. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kategori memacu untuk bergerak bernilai baik.

5. Kategori Sesuai dengan Kebutuhan

Faktor sesuai dengan kebutuhan diukur dengan 3 item pertanyaan. Setelah ke-3 item pertanyaan dirata-rata dan diklasifikasi maka deskripsi faktor sesuai dengan kebutuhan disajikan seperti pada tabel 5.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Efektivitas Pemanfaatan Sarana dan Prasarana Latihan Beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY Berdasarkan Faktor Sesuai dengan Kebutuhan

Inter	Kategori	Frek	Prosentase
12.238 < X	Sangat Baik	0	0 %
11.046 < X < 12.238	Baik	20	20 %
9.854 < X < 11.046	Cukup Baik	51	51 %
8.662 < X < 9.854	Kurang Baik	26	26 %
X < 8.662	Sangat Kurang Baik	3	3 %

Sumber: data primer diolah, 2013

Berdasarkan tabel 5, dapat diketahui bahwa tidak ada orang (0 %) yang menilai sangat baik. Kemudian diikuti dengan 20 orang (20 %) menilai baik, 51 orang (51 %) menilai cukup baik, 26 orang (26 %) menilai kurang baik, dan 3 orang (3 %) menilai sangat kurang baik. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kategori sesuai dengan kebutuhan bernilai cukup baik.

6. Kategori Sesuai dengan Tujuan

Faktor sesuai dengan tujuan diukur dengan 4 item pertanyaan. Setelah ke-4 item pertanyaan dirata-rata dan diklasifikasi maka deskripsi faktor sesuai dengan tujuan disajikan pada tabel 6.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Efektifitas Pemanfaatan Sarana dan Prasarana Latihan Beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY Berdasarkan Faktor Sesuai dengan Tujuan

Inter	Kategori	Frek	Prosentase
16.461 < X	Sangat Baik	0	0 %
14.407 < X <	Baik	31	31 %
12.353 < X <	Cukup Baik	39	39 %
10.299 < X <	Kurang Baik	19	19 %
X < 10.299	Sangat Kurang Baik	11	11 %

Sumber: data primer diolah, 2013

Berdasarkan tabel 6, dapat diketahui bahwa tidak ada orang (0 %) menilai sangat baik. Kemudian diikuti dengan 31 orang (31 %) menilai baik, 39 orang (39 %) menilai cukup baik, 19 orang (19 %) menilai kurang baik, dan 11 orang (11 %) menilai sangat kurang baik. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kategori sesuai dengan tujuan bernilai cukup baik.

7. Kategori Tidak Mudah Rusak

Faktor tidak mudah rusak diukur dengan 5 item pertanyaan. Setelah ke-5 item pertanyaan dirata-rata dan diklasifikasi maka deskripsi faktor tidak mudah rusak disajikan pada tabel 7.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Efektifitas Pemanfaatan Sarana dan Prasarana Latihan Beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY Berdasarkan Faktor Tidak Mudah Rusak

Interval	Kategori	Frek	Prosentase
21.346 < X	Sangat Baik	0	0 %
18.322 < X <	Baik	39	39 %
15.298 < X <	Cukup Baik	31	31 %
12.274 < X <	Kurang Baik	16	16 %
X < 12.274	Sangat Kurang Baik	14	14 %

Sumber: data primer diolah, 2013

Berdasarkan tabel 20, dapat diketahui bahwa tidak ada orang (0 %) menilai sangat baik. Kemudian diikuti dengan 39 orang (39 %) menilai baik, 31 orang (31 %) menilai cukup baik, 16 orang (16 %) menilai kurang baik dan 14 orang (14 %) menilai sangat kurang baik. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kategori tidak mudah rusak bernilai baik.

PEMBAHASAN

Efektifitas pemanfaatan sarana dan prasarana latihan beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY adalah 4 orang (4 %) mempunyai kategori sangat baik, 35 orang (35 %) mempunyai kategori baik, 36 orang (36 %) mempunyai kategori cukup baik, 18 orang (18 %) mempunyai kategori kuranga baik, dan 7 orang (7 %) mempunyai kategori sangat kurang baik. Ini artinya efektifitas pemanfaatan sarana dan prasarana latihan beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY secara keseluruhan adalah berkategori cukup baik.

Efektivitas sarana dan prasarana latihan beban merupakan pengaruh objek terhadap seseorang (subjek) yang dijadikan sebagai penerima manfaat saat menggunakannya. Berdasarkan hasil penelitian berkategori cukup baik, sarana dan prasarana latihan beban sangat dibutuhkan untuk menjaga kebugaran jasmani. Sarana dan prasarana adalah sesuatu yang sangat penting dalam kehidupan manusia dan merupakan komponen yang sangat mendukung sebagian besar kegiatan manusia, tetapi untuk mencapai efektivitas yang baik, maka harus ada langkah-langkah untuk mencapainya, yaitu harus terdapat faktor keamanan dalam pemanfaatan sarana dan prasarana, mudah dan murah, menarik, memacu untuk bergerak, sesuai dengan kebutuhan, sesuai dengan tujuan, dan tidak mudah rusak. Secara rinci dapat dijelaskan deskripsi data berdasarkan faktor sebagai berikut:

Efektivitas pemanfaatan sarana dan prasarana latihan beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY berdasarkan faktor aman adalah tidak ada orang (0 %) yang menilai sangat baik,

diikuti dengan 46 orang (46 %) menilai baik, 25 orang (25 %) menilai cukup baik, 16 orang (16 %) menilai kurang baik, dan 13 orang (13 %) menilai sangat kurang baik. Berdasarkan frekuensi terbanyak terletak pada interval $28.7945 < X < 33.0835$. Ini artinya efektifitas pemanfaatan sarana dan prasarana latihan beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY berdasarkan faktor aman adalah berkategori baik. Saat seseorang melakukan aktivitas yang menggunakan alat-alat berat, hal pertama yang harus diperhatikan adalah keamanan. Dengan adanya pengetahuan para *member* tentang fungsi dan cara menggunakan alat-alat latihan beban, maka diharapkan dapat mencocokkan jenis peralatan dengan program latihan yang akan dijalankan. Pemilihan alat yang tepat sesuai dengan program akan merancang hasil-hasil yang diinginkan dari otot-otot dan sendi-sendi. Hal ini perlu dipertahankan dan ditingkatkan lebih baik lagi secara efektif agar tercapai tujuan yang diinginkan.

Efektivitas pemanfaatan sarana dan prasarana latihan beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY berdasarkan faktor mudah dan murah adalah tidak ada orang (0 %) yang menilai sangat baik. Kemudian diikuti dengan 41 orang (41 %) menilai baik, 31 orang (31 %) menilai cukup baik, 17 orang (17 %) menilai kurang baik, dan 11 orang (11 %) menilai sangat kurang baik. Berdasarkan nilai *mean* yaitu 26.65 yang frekuensi terbanyak terletak pada interval $28.754 < X < 32.962$. Ini artinya efektifitas pemanfaatan sarana dan prasarana latihan beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY berdasarkan faktor mudah dan murah adalah berkategori baik.

Efektivitas pemanfaatan sarana dan prasarana latihan beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY berdasarkan faktor menarik tidak ada orang (0 %) yang menilai sangat baik. Kemudian 37 orang (37 %) menilai baik, 37 orang (37 %) menilai cukup baik, 16 orang (16 %) menilai kurang baik, dan 10 orang (10 %) menilai sangat kurang baik. Berdasarkan nilai *mean* yaitu 19.61 yang frekuensi terbanyak terletak pada interval $21.502 < X < 25.286$ dan $17.718 < X < 21.502$ dengan frekuensi yang sama. Ini artinya efektifitas pemanfaatan sarana dan prasarana latihan beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY berdasarkan faktor menarik adalah mempunyai dua kategori yaitu baik dan cukup baik. Ruangan yang mempunyai suasana yang nyaman dan reputasi yang bagus maka konsumen menggunakan jasa kembali dan merekomendasikan kepada orang lain. Demikian pula ruangan di *fitness center* GOR FIK UNY yang teratur dan rapi, serta nyaman dapat menarik *member* untuk tetap berlatih dan bahkan merekomendasikan kepada orang lain.

Efektivitas pemanfaatan sarana dan prasarana latihan beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY berdasarkan faktor memacu untuk bergerak adalah tidak ada orang (0 %) menilai sangat baik. Kemudian diikuti dengan 37 orang (37 %) menilai baik, 24 orang (24 %) menilai

cukup baik, 34 orang (34%) menilai kurang baik, dan 5 orang (5 %) menilai sangat kurang baik. Berdasarkan nilai *mean* yaitu 13.62 yang yang frekuensi terbanyak terletak pada interval $14.652 < X < 16.716$. Ini artinya efektivitas pemanfaatan sarana dan prasarana latihan beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY berdasarkan faktor memacu untuk bergerak adalah berkategori baik. Peralatan latihan beban yang beraneka ragam dan terjamin keamanannya akan lebih memacu *member* untuk terus bergerak, memodifikasi gerakan-gerakan latihan beban akan sangat membantu dalam pencapaian tujuan.

Efektivitas pemanfaatan sarana dan prasarana latihan beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY berdasarkan faktor sesuai dengan kebutuhan adalah tidak ada orang (0 %) yang menilai sangat baik. Kemudian diikuti dengan 20 orang (20 %) menilai baik, 51 orang (51 %) menilai cukup baik, 26 orang (26 %) menilai kurang baik, dan 3 orang (3 %) menilai sangat kurang baik. Berdasarkan nilai *mean* yaitu 10.45 yang yang frekuensi terbanyak terletak pada interval $9.854 < X < 11.046$. Ini artinya efektifitas pemanfaatan sarana dan prasarana latihan beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY berdasarkan faktor sesuai dengan kebutuhan adalah berkategori cukup baik. Setiap orang mempunyai aktivitas masing-masing. Dalam setiap aktivitasnya membutuhkan energi yang berbeda pula. Dengan sarana dan prasarana yang tersedia diharapkan dapat membantu *member* dalam pencapaian sesuai dengan kebutuhan.

Efektivitas pemanfaatan sarana dan prasarana latihan beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY berdasarkan faktor sesuai dengan tujuan adalah tidak ada orang (0 %) menilai sangat baik. Kemudian diikuti dengan 31 orang (31 %) menilai baik, 39 orang (39 %) menilai cukup baik, 19 orang (19 %) menilai kurang baik, dan 11 orang (11 %) menilai sangat kurang baik. Berdasarkan nilai *mean* yaitu 13.38 yang frekuensi terbanyak terletak pada interval $12.353 < X < 14.407$. Ini artinya efektivitas pemanfaatan sarana dan prasarana latihan beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY berdasarkan faktor sesuai dengan tujuan adalah berkategori cukup baik. Pada umumnya tujuan setiap orang melakukan latihan beban adalah sama yaitu menjaga kebugaran jasmani. Namun, jika dapat diperoleh tujuan yang lain dalam waktu yang bersamaan pada saat melakukan latihan beban akan sangat lebih efektif. Dengan sarana dan prasarana yang tersedia beraneka ragam diharapkan agar *member* mampu memanfaatkan semaksimal mungkin sesuai dengan program latihan yang dikehendaki.

Efektivitas pemanfaatan sarana dan prasarana latihan beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY berdasarkan faktor tidak mudah rusak adalah tidak ada orang (0 %) menilai sangat baik. Kemudian diikuti dengan 39 orang (39 %) menilai baik, 31 orang (31 %) menilai cukup

baik, 16 orang (16 %) menilai kurang baik dan 14 orang (14%) menilai sangat kurang baik. Berdasarkan nilai *mean* yaitu 16.81 yang frekuensi terbanyak terletak pada interval $15.298 < X < 18.322$. Ini artinya efektivitas pemanfaatan sarana dan prasarana latihan beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY berdasarkan faktor tidak mudah rusak adalah berkategori cukup baik. Sarana dan prasarana yang berkualitas dan mempunyai reputasi yang bagus menarik *member* untuk terus berlatih. *Member* merasa puas akan hasil yang dicapai dengan menggunakan peralatan yang sapat membantu dalam mencapai tujuan yang diinginkan secara efektif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pada pembahasan bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan:

1. Efektivitas pemanfaatan sarana dan prasarana latihan beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY berdasarkan faktor aman berkategori baik dengan persentase 46 %.
2. Efektivitas pemanfaatan sarana dan prasarana latihan beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY berdasarkan faktor mudah dan murah berkategori baik dengan persentase 41 %.
3. Efektivitas pemanfaatan sarana dan prasarana latihan beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY berdasarkan faktor menarik mempunyai dua kategori, yaitu baik dan cukup baik dengan persentase 37 %.
4. Efektivitas pemanfaatan sarana dan prasarana latihan beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY berdasarkan faktor memacu untuk bergerak berkategori baik dengan persentase 37 %.
5. Efektivitas pemanfaatan sarana dan prasarana latihan beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY berdasarkan faktor sesuai dengan kebutuhan berkategori cukup baik dengan persentase 51 %.
6. Efektivitas pemanfaatan sarana dan prasarana latihan beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY berdasarkan faktor sesuai dengan tujuan berkategori cukup baik dengan persentase 39 %.
7. Efektivitas pemanfaatan sarana dan prasarana latihan beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY berdasarkan faktor tidak mudah rusak berkategori baik dengan persentase 39 %.
8. Efektivitas pemanfaatan sarana dan prasarana latihan beban di *Fitness Center* GOR

FIK UNY secara keseluruhan berkategori cukup baik dengan persentase 36 %.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus S. Suryobroto. (2004). *Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Burke, Edmund R. (2001). *Complete Home Fitness Handbook* (D. Eri. Terjemahan). Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada. Buku asli diterjemahkan tahun 2001.
- Danardono. (2003). *Program Latihan Kebugaran*. Yogyakarta: Klinik Kebugaran FIK UNY.
- Djoko Pekik Irianto. (2000). *Panduan Latihan Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Purnomohadi. (2003). *Menyiapkan Prasarana Olahraga untuk Menyongsong Hari Depan Olahraga Indonesia. Perkembangan Terkini. Kajian Para Pakar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Ratal Wirjasantosa. (1984). *Supervisi Pendidikan Olahraga*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Sajoto, M. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Sharkey, Brian. J. (2003) *Fitness and Health*. (D. Eri. Terjemahan). Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada. Buku asli diterjemahkan tahun 2003.
- Soepartono. (2000). *Sarana dan Prasarana Olahraga*. Yogyakarta: Depdikbud.
- Thomas, dkk. (2003). *Latihan Beban*. (Razi Siregar. Terjemahan). Cetakan Ketiga. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.