

PROFIL FITNESS CENTER DI KOTA PADANG

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang Sebagai Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Sains (S.Si)



Oleh :

ARNES MEGI
98388/2009

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

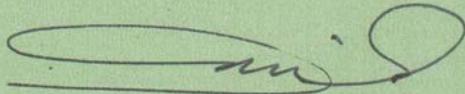
PROFIL FITNESS CENTER DI KOTA PADANG

Nama : Arnes Megi
BP/NIM : 2009/98388
Jurusan : Kesehatan Rekreasi
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2014

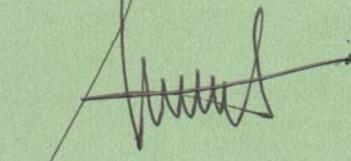
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Drs. Hanif Badri
NIP:19580502 198403 1 006

Pembimbing II



Anton Komaini, S.Si. M.Pd
NIP: 19860712 201012 1 008

Mengetahui:

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO
NIP: 19581018 198003 1 001

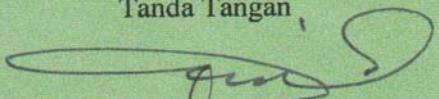
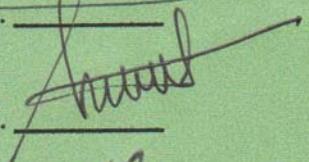
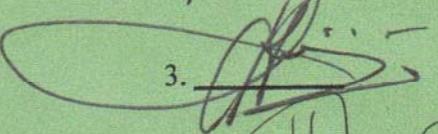
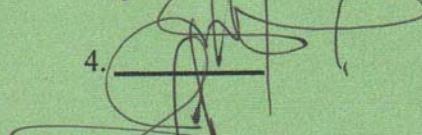
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan
dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Profil Fitness Center Di Kota Padang
Nama : Arnes Megi
BP/NIM : 98388/2009
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2014

Tim Penguji,

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Hanif Badri	
2. Sekretaris	: Anton Komaini, S.Si. M.Pd	
3. Anggota	: Drs. Rasyidin Kam	
4. Anggota	: Drs. Apriagus, M.Pd	
5. Anggota	: Drs. Abu Bakar	

ABSTRAK

Arnes megi. 2013. Profil Fitness Center di Kota Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah pada saat ini kita belum mengetahui bagaimana gambaran fitness center di Kota Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran umum seperti: sarana dan prasarana, untuk mengetahui gambaran pemilik fitness center, untuk mengetahui gambaran instruktur dan peserta fitness.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh fitness center yang ada di Kota Padang sebanyak 18 tempat fitness. Untuk menentukan sampel penelitian, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* atau sampel yang bertujuan dengan memilih tempat-tempat penelitian yang memiliki organisasi. Adapun waktu penelitian 2 sampai 20 juli 2013. Teknik pengumpulan data yang dilakukan berupa observasi langsung ketempat fitness yang menjadi sampel. Teknik analisis data yang digunakan adalah dengan tabulasi dan frekuensi. Hasil temuan yang diperoleh dari penelitian adalah 1). Dari 8 buah tempat fitness center di Kota Padang, latar belakang pekerjaan pemilik 1 orang dari atlet atau 12,50%, 5 orang dari pebisnis atau 62,50% dan 2 orang tidak dari seorang atlet dan pebisnis atau 25,00%, 2). Dari 8 buah tempat fitness center di Kota Padang, yang memiliki manajemen 7 buah tempat fitness dan yang tidak memiliki manajemen 1 buah tempat fitness. 3). Pada umumnya sarana fitness yang ada di Kota Padang yaitu: untuk latihan aerobik a). treadmill. b). sepeda statis. c). freestyle glider. Dan untuk latihan beban yaitu: a). Barbel. b). Dumbel. c). Alat multi fungsi (bar smith press dan home gym). d). Leg curl. e). Leg press. f). leg extention. g). Preacher curl. h). Bench press. i). Pull down. j). Back extention. k). Cable row. l). Bar dip. 4). Pada umumnya prasarana fitness yang ada di kota pada adalah: a). Ruang weight training. b). Ruang administrasi. c). Toilet. d). Tempat parkir. 5). Dari 8 buah tempat fitness center di Kota Padang, yang mengikuti pelatihan dan memiliki sertifikat sebanyak 2 tempat fitness atau 25,00% dan 6 diantaranya tidak mengikuti pelatihan dan tidak memiliki sertifikat atau 75,00%, 6). Dari 8 buah tempat fitness center di Kota Padang, yang memiliki badan hukum ada 3 buah tempat fitness atau 37,50% dan yang tidak memiliki badan hukum 5 buah tempat fitness atau 62,50%, 7). (a). Dari 8 buah tempat fitness , latar belakang pekerjaan peserta fitness semuanya dari mahasiswa dan pekerja atau 100%. (b). dari 8 buah tempat fitness, jenis kelamin peserta yang latihan semuanya laki-laki dan perempuan atau 100%.

Kata kunci : fitness center

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT karena rahmat dan karunia - Nya penulis telah dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Profil Fitness Center Di Kota Padang”**

Dalam proses penulisan skripsi penulis telah banyak mendapat dukungan, bimbingan, dan arahan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, dalam kesempatan ini penulis dengan kerendahan hati menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil. H. Yanuar Kiram sebagai Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberi kesempatan kepada penulis untuk menuntut ilmu di Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Arsil M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan belajar kepada penulis untuk menuntut ilmu di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes AIFO sebagai Ketua Jurusan KesehatanRekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memudahkan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Hanif Badri, sebagai pembimbing I, yang tidak bosan-bosannya memberikan bimbingan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini Dan Bapak Anton Komaini S.Si. M.Pd Sebagai pembimbing II, yang telah meluangkan waktunya dalam membimbing penulis.

5. Bapak Drs. Rasyidin Kam, Drs. Apriagus M.Pd, Drs. Abu Bakar sebagai tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penulisan skripsi ini.
6. Bapak Ibu Dosen dan Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan ilmu dan bantuan pada penulis selama mengikuti perkuliahan.
7. Rekan-rekan Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan senasib dan seperjuangan, yang telah memberikan dukungan dalam menyelesaikan dan menyukseskan penyusunan skripsi ini.

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk dalam penyusunan skripsi yang Bapak/Ibu, dan rekan-rekan berikan menjadi amal saleh, dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, oleh karena itu saya mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk mencapai yang lebih baik dimasa yang akan datang.

Padang, Januari 2014

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATAPENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Kegunaan Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	7
1. Profil Fitness center	7
2. Manajemen	8
3. Sarana dan prasarana	9
4. Instruktur Fitness	12
5. Badan usaha	13

6. Peserta Fitness.....	17
B. Kerangka Konseptual	17
C. Pertanyaan Penelitian	18

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	19
B. Tempat dan Waktu Penelitian	19
C. Populasi dan Sampel	19
D. Defenisi Variabel	20
E. Jenis dan Sumber Data	21
F. Intrumen Penelitian	21
G. Teknik Pengumpulan Data.....	21
H. Teknik Analisis Data.....	22

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi data.....	23
1. Latar belakang pemilik.....	23
2. Manajemen.....	24
3. Sarana.....	25
4. Prasarana	26
5. Instruktur	27
6. Badan usaha	28
7. Peserta.....	30

B. Pembahasan.....	32
1. Latar belakang pemilik.....	32
2. Manajemen.....	32
3. Sarana.....	33
4. Prasarana.....	34
5. Instruktur.....	35
6. Badan usaha.....	35
7. Peserta Fitness Center.....	36
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	38
B. Saran.....	39
DAFTAR PUSTAKA.....	41
LAMPIRAN.....	43

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Distribusi Frekuensi latar belakang pemilik	23
2. Distribusi Frekuensi Managemen Fitness Center di Kota Padang.....	24
3. Distribusi Frekuensi sarana Fitness Center di Kota Padang	25
4. Distribusi Frekuensi prasarana Fitness Center di Kota Padang	26
5. Distribusi Frekuensi instruktur Fitness Center di Kota Padang.....	28
6. Distribusi Frekuensi badan hukum Fitness Center di Kota Padang.....	29
7. Distribusi Frekuensi latar belakang pekerjaan peserta Fitness	30
8. Distribusi Frekuensi jenis kelamin peserta Fitness	31

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Histogram distribusi frekuensi latar belakang pemilik	24
2. Histogram Managemen Fitness Center	25
3. Histogram distribusi frekuensi sarana.....	26
4. Histogram distribusi frekuensi prasarana.....	27
5. Histogram distribusi frekuensi instruktur	28
6. Histogram distribusi frekuensi badan usaha	29
7. Hitogram distribusi frekuensi latar belakang pekerjaan peserta	30
8. Hitogram distribusi frekuensi jenis kelamin peserta.....	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Interview guide	43
2. Tabel observasi	45
3. Tabulasi Data Sarana Fitness Center	46
4. Tabulasi Data Prasarana Fitness Center.....	47
5. Dokumentasi penelitian	48
6. Surat Izin Penelitian	

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Aktivitas olahraga pada saat sekarang ini sudah menjadi suatu kegiatan yang sangat penting dalam membina hidup sehat, sehat kesegaran jasmani dan rohani. Banyak masyarakat melakukan aktivitas olahraga dalam berbagai bentuk seperti: jogging, bersepeda, dan lain-lainnya sesuai dengan cabang olahraga yang diminatinya.

Hal ini dapat kita lihat dan sering kita jumpai di tengah-tengah masyarakat setiap akhir pekan di waktu pagi hari berbagai macam aktivitas olahraga yang dilakukan di lapangan, di pinggir jalan atau di halaman parkir yang luas dijadikan tempat untuk melakukan aktivitas jasmani atau berolahraga, dan lapangan terbuka lainnya, semua ramai dikunjungi serta dipadati, mulai dari anak-anak, remaja sampai orang dewasa dan juga orang usia lanjut, semua gemar berolahraga.

Olahraga dalam kehidupan bangsa Indonesia merupakan sebagian dari kebudayaan yang tumbuh seiring dengan perkembangan zaman dan juga merupakan sarana yang diperlukan dalam membangun manusia Indonesia yang seutuhnya, karena di dalam badan yang sehat semoga terdapat pula jiwa yang sehat. Dengan demikian setiap manusia normal perlu berolahraga demi untuk menjaga kesehatan jasmaninya.

Selain itu olahraga juga merupakan kegiatan yang bermanfaat serta dapat memupuk watak, kepribadian, disiplin, dan sportifitas juga dapat meningkatkan kemampuan daya pikir. Kesehatan merupakan sebuah aset yang berharga bagi setiap manusia dalam menjalankan kehidupan dan aktivitas sehari-hari, sehingga dapat mendorong seseorang menjadi manusia yang produktif dan berkualitas. Dalam Undang-Undang No.3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 4 dinyatakan bahwa :

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.”

Berdasarkan kutipan di atas, bahwa dengan upaya peningkatan manusia yang berkualitas dapat dibentuk manusia yang sadar akan pentingnya memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmaninya sehingga tercapailah kehidupan yang berkualitas. Salah satu upaya dalam meningkatkan kebugaran jasmani yaitu, dengan melakukan aktivitas olahraga atau latihan baik di ruangan terbuka misalnya lapangan, maupun di ruangan tertutup seperti di tempat-tempat kebugaran atau *fitness center*.

Pada umumnya di kota-kota besar khususnya di Kota Padang, *fitness center* sudah mulai berkembang dengan pesat. *Fitness center* merupakan wadah atau tempat bagi masyarakat yang ingin melakukan berbagai macam latihan-latihan kebugaran atau yang biasa disebut dengan *fitness* seperti, senam aerobik, bersepeda, jogging, jalan, dan latihan beban atau yang biasa disebut dengan *weight training*.

Dalam sebuah bisnis dibidang olahraga seperti, *fitness center* harus memiliki sebuah sarana yang lengkap dan prasarana yang mendukung, hal ini merupakan hal penting dalam membangun sebuah usaha *fitness center* atau pusat kebugaran. Dengan lengkapnya sarana latihan sehingga member yang berlatih dapat melakukan latihan tanpa antri dalam memakai alat sehingga member yang latihan dapat mencapai target latihan sesuai dengan program latihan yang di jalankan.

Kemudian prasarananya yaitu, memiliki gedung atau bangunan terdiri dari beberapa ruangan mulai dari ruangan *cardio training*, ruang *weigh training*, ruang ganti dan locker, ruang kantor, ruangan sport massage, MCK atau toilet, ruangan untuk kafe dan tempat parkir. Dengan lengkapnya prasarana yang mendukung akan menjadi suatu daya tarik bagi masyarakat untuk latihan di *fitness center*.

Kemudian dalam sebuah *fitness center* sebaiknya juga memiliki *instruktur fitness* yang berkualitas mempunyai *basic* olahraga yang baik dan memahami gerakan-gerakan untuk latihan kebugaran serta memiliki sertifikat menjadi *instruktur fitness* sehingga member yang latihan bias mencapai target latihan dan terprogram dengan baik.

Berdasarkan hasil survey yang peneliti lakukan di beberapa kecamatan di Kota Padang, terdapat 18 buah *fitness center*. Yang menjadi masalahnya pada saat ini kita belum mengetahui secara utuh bagaimana gambaran *fitness center* di Kota Padang seperti: sarana dan prasarana, instruktur, badan usaha dan peserta atau member yang latihan di *fitness center*. Dari uraian latar

belakang di atas, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian dengan judul “Profil *fitness center* di Kota Padang.”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah dikemukakan di atas, maka penulis dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Manajemen yang tidak berjalan dengan baik.
2. Sarana *fitness* yang kurang lengkap.
3. Prasarana *fitness* yang kurang memadai.
4. Instruktur yang tidak memiliki *basic* dari olahraga dan tidak memiliki sertifikat menjadi instruktur.
5. Tidak memiliki badan hukum izin usaha.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas dan mengingat luasnya permasalahan serta keterbatasan waktu, pendanaan dan tenaga yang dimiliki. Sehingga penulis membatasi masalah yaitu, tentang “Profil *fitness center* di Kota Padang”. Yang meliputi tentang: gambaran sarana dan prasarana, instruktur, badan usaha izin usaha dan peserta.

D. Perumusan Masalah

Dari uraian pembatasan masalah di atas dan dengan segala keterbatasan peneliti, maka masalah penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran sarana *fitness center* di Kota Padang.
2. Bagaimana gambaran prasarana *fitness center* di Kota Padang.
3. Bagaimana gambaran instruktur *fitness center* di Kota Padang.
4. Bagaimana gambaran badan usaha izin usaha *fitness center* di Kota Padang

E. Tujuan penelitian

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui bagaimana gambaran umum *fitness center* di Kota Padang.
2. Untuk mengetahui bagaimana gambaran pemilik *fitness center* di Kota Padang.
3. Untuk mengetahui bagaimana gambaran instruktur *fitness center* di kota Padang
4. Untuk mengetahui bagaimana gambaran peserta *fitness center* di kota Padang.

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat untuk:

1. Sebagai persyaratan bagi penulis untuk memperoleh gelar sarjana (S₁) di Jurusan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Sebagai bahan perbandingan untuk meningkatkan kualitas *fitness center* di Kota Padang.
4. Jurusan, sebagai bahan perbandingan dan masukkan bagi penelitian selanjutnya.