

**LAPORAN PENELITIAN
PENGEMBANGAN KEILMUAN GURU BESAR**

**JUDUL
ANALISIS PROGRAM KEBUGARAN PADA PUSAT-PUSAT KEBUGARAN DI
YOGYAKARTA**



Peneliti :

Prof. Dr. Suharjana, M.Kes

Penelitian ini Dibiayai dengan Anggaran DANA DIPA UNY Tahun 2013 Berdasarkan Surat Keputusan Dekan FIK-UNY No.137 Tahun 2013, dengan Nomor Perjanjian:
1264/UN34.16/PL/2013.

**PRODI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2013**

HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN PENELITIAN

1. Judul Penelitian

ANALISIS PROGRAM KEBUGARAN PADA PUSAT-PUSAT KEBUGARAN DI YOGYAKARTA

2. Ketua Peneliti

- a. Nama : Prof. Dr. Suharjana, M.Kes
- b. Jenis Kelamin : Laki-laki
- c. NIP : 196108161988031003
- d. Jabatan Fungsional : Guru Besar
- e. Fakultas/Jurusan : FIK
- f. Alamat Kantor : FIK, UNY, Jl. Colombo No. 1 Yk
- g. Telpon/Faks : 0274-513092
- h. Alamat Rumah : Perumahan Balesari Blok A.No.2 Jl. Wates K.M 9
- j. Telepon/Faks/ E-mail : 081328777391
3. Skim Penelitian : Pengembangan Keilmuan Guru Besar
4. Bidang Keilmuan/Penelitian : Kesehatan Olahraga/Kebugaran Jasmani

Mengetahui :
Ketua Jurusan PKR



(Yudik Prasetyo, M.Kes)
NIP. 198208152005011002

Yogyakarta, September 2013
Ketua Peneliti,



(Prof. Dr. Suharjana, M.Kes)
NIP. 196108161988031003

Menyetujui :

Dekan FIK UNY



(Rumpis Agus Sudarko, M.S)

NIP. 196008241986011001

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur dipanjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas petunjuk dan bimbingannya penelitian yang berjudul: Analisis Program Kebugaran Pada Pusat-Pusat Kebugaran di Yogyakarta ini dapat berjalan dengan baik dan laporanya dapat tersusun sesuai jadwal yang ditentukan

Penelitian ini Dibiayai dengan Anggaran DANA DIPA UNY Tahun 2013 Berdasarkan Surat Keputusan Dekan FIK-UNY No.137 Tahun 2013, dengan Nomor Perjanjian: 1264/UN34.16/PL/2013.

Penelitian ini dilaksanakan oleh Prof. Dr. Suharjana, M,Kes. Penelitian ini dapat terlaksana berkat dukungan dan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu peneliti menyampaikan ucapan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Dekan FIK UNY yang telah memberi kesempatan untuk melakukan penelitian
2. Ketua Jurusan PKR atas dukungan moril dan kebijakannya sehingga penelitian ini dapat berlangsung
3. Para mahasiswa S2 angkatan 2012 yang telah mau menjadi sukarelawan untuk turut membantu mengambil data penelitian ini

Penelitian ini masih banyak kekurangannya , karena itu saran dan kritik membangun sangat ditunggu-tunggu. Semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Yogyakarta, Oktober 2013

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
ABSTRAK	v
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II. KAJIAN TEORITK	5
A. Kajian Pustaka.....	5
B. Penelitian Yang Relevan.....	11
C. Kerangka Berpikir.....	12
BAB III. METODE PENELITIAN	15
A. Desain Penelitian... ..	15
B. Definisi Operasional	15
C. Populasi dan Sampel.....	15
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	16
E. Analisis Data.....	16
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.	17
A. A. Karakteristik Sampel	17
B. B. Pengukuran Kesehatan dan Kebugaran Awal	18
C. Penyusunan Program Latihan	20
D. Evaluasi Program	22
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	24
A. Kesimpulan	24
B. Saran-Saran	24
DAFTAR PUSTAKA	26
LAMPIRAN	27

ANALISIS PROGRAM KEBUGARAN JASMANI PADA PUSAT-PUSAT KEBUGARAN JASMANI DI YOGYAKARTA

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah: 1) untuk mengetahui cara evaluasi kebugaran dan kesehatan awal bagi setiap member yang akan berlatih di pusat kebugaran, 2) untuk mengetahui program latihan yang akan digunakan untuk mencapai tujuan peserta fitness, 3) untuk mengetahui cara pemantauan program latihan yang telah disusun oleh instruktur

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode survey. Populasi dalam penelitian ini adalah *member* pria atau wanita di *fitness center* yang ada di Yogyakarta, yang meliputi fitness yang berlokasi di Hotel, ataupun di GOR. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah member pria atau wanita di *fitness center* di Yogyakarta yang berjumlah 30 orang dari 5 *Fitness centre*. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah insidental sampling. Instrumen dalam penelitian adalah berupa panduan wawancara. Teknik pengumpulan data dengan wawancara langsung kepada member. Analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif kuantitatif dan selanjutnya dilakukan pemaknaan sebagai pembahasan atas permasalahan yang diajukan dengan mengacu pada kaidah-kaidah keilmuan dan teori yang ada

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar peserta latihan di *fitness centre* adalah para mahasiswa, dengan tujuan untuk membentuk tubuh agar tampil atletis. Program latihan dan proses latihan dibuat dan diawasi oleh instruktur, namun secara umum hasil latihan tidak dilakukan pengukuran sebagai bahan evaluasi, dan evaluasi hanya dilakukan secara kualitatif

Kata kunci: Member *fitness centre*, evaluasi kesehatan