



## PERSEPSI MEMBER FITNESS TERHADAP PROGRAM LATIHAN KEBUGARAN DI THOR GYM PALU

Sarlina Hamza<sup>1</sup>, Addriana Bulu Baan<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Tadulako

(Email: [addriana.bulubaan@gmail.com](mailto:addriana.bulubaan@gmail.com), Hp: +6813 5435 0380)

### Info Artikel

#### Riwayat Artikel:

Diterima Agustus 2021

Disetujui November 2021

Dipublikasikan Desember  
2021

#### Keywords:

Survei, Persepsi Member  
Fitnes, gym, program  
latihan

### Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Persepsi Member Fitnes Terhadap Program Latihan Kebugaran di Thor Gym Palu, Metode penelitian yang digunakan adalah metode Survei pada Persepsi Member Fitnes Terhadap Program Latihan Kebugaran. Populasi pada penelitian ini adalah member Fitness Thor Gym Palu yang berjumlah 126 orang. Sampel yang diambil sebanyak 50 member Fitness Thor Gym Palu. Berdasarkan hasil analisis dari Persepsi Member Fitness Terhadap Program Latihan Kebugaran di Thor Gym Palu bahwa penulis menyimpulkan bahwa hasil dari data yang dapat disimpulkan yaitu berada pada kategori setuju, dibuktikan dengan hasil kategori sangat setuju 6 atau 12%, frekuensi dengan kategori setuju 5 atau 10%, frekuensi dengan kategori kurang setuju 17 atau 34%, frekuensi dengan kategori tidak kurang 17 atau 34%, dan frekuensi dengan kategori sangat tidak setuju 5 atau 10%. (Sehingga kesimpulan dari hasil yang di ambil yaitu kategori setuju karena dilihat dari intervalnya dimana dapat dilihat pada interval 102.17 sampai dengan 94.64. Demikian ditarik kesimpulan persepsi member fitnes terhadap program latihan kebugaran di Thor Gym Palu secara keseluruhan adalah setuju).

### Abstract

*The purpose of this study was to determine the perceptions of fitness members on fitness training programs at Thor Gym Palu. The research method used was a survey method on fitness members' perceptions of fitness training programs. The population in this study were members of Fitness Thor Gym Palu, totaling 126 people. The samples taken were 50 members of Fitness Thor Gym Palu. Based on the results of the analysis of Fitness Member Perceptions of the Fitness Exercise Program at Thor Gym Palu, the authors conclude that the results of the data that can be concluded are in the agree category, evidenced by the results of the category strongly agree 6 or 12%, the frequency with the category agree 5 or 10% , frequency with less agree category is 17 or 34%, frequency with no less category is 17 or 34%, and frequency with strongly disagree category is 5 or 10%. (So the conclusion from the results taken is the category agrees because it is seen from the interval which can be seen at the interval 102.17 to 94.64. Thus, it can be concluded that the perception of fitness members on the fitness training program at Thor Gym Palu as a whole is agree).*

e-ISSN 2581-0383 (online)

p-ISSN 2337- 4594 (cetak)

## PENDAHULUAN

Kebutuhan manusia meliputi primer dan sekunder, kebutuhan primer meliputi makan, minum, pakaian, dan lainnya. Kebutuhan lain yang tidak kalah pentingnya adalah kesehatan, karena seseorang tidak akan merasakan kebahagiaan dalam hidupnya tanpa memiliki jasmani dan rohani yang sehat, walaupun memiliki harta yang melimpah. Menurut WHO (World Health Organization), kesehatan adalah keadaan sempurna, baik fisik, mental, maupun sosial tidak hanya bebas dari penyakit dan cacat. Menurut undang-undang No. 23/1992, kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi.

Manusia pada zaman sekarang ini terlalu sibuk dengan pekerjaannya, sehingga lupa atau terlalu lelah untuk berolahraga. Aktivitas olahraga merupakan aktivitas yang penting bagi kesehatan tubuh. Tubuh pada saat sehat biasanya sering tidak diperhatikan oleh seseorang dan tidak berusaha untuk menjaga atau memeliharanya, tetapi jika sudah terserang penyakit, seseorang baru menyadari pentingnya olahraga. Manfaat olahraga diantaranya melancarkan peredaran darah, mengurangi risiko darah tinggi dan obesitas, serta membakar lemak dan kalori, sehingga olahraga dapat menjaga kebugaran dan kesehatan fisik tubuh.

Kalangan masyarakat yang gaya hidupnya sudah berubah terutama

dikarenakan gaya hidup yang modern, cenderung mengurangi gerak fisik, ditambah tingkat stress yang tinggi dan perubahan pola makan yang tidak sehat dan tidak teratur menyebabkan masyarakat berusaha mencari solusi yang tepat untuk segala ancaman yang membahayakan kesehatannya.

Saat ini gaya hidup sehat juga sudah banyak digemari oleh masyarakat pada umumnya, gaya hidup sehat ini dilakukan masyarakat sebagai solusi agar tubuh mereka tetap sehat dan prima karena meningkatnya kesibukan dengan aktivitas yang mereka jalani. Pola hidup masyarakat yang menginginkan tubuh sehat harus memiliki tekad yang kuat dalam mewujudkannya, dengan tubuh yang sehat masyarakat bisa menjadi produktif melakukan berbagai hal untuk mengupayakan hidup mereka menjadi lebih teratur. Karena pentingnya kesehatan itu, masyarakat menjadikan pola hidup sehat sebagai kegiatan yang dilakukan secara teratur agar tubuh tetap terjaga dengan baik. Untuk melakukan pola hidup sehat kita dapat melakukan dengan mengonsumsi sayur-sayuran, buah-buahan dan olahraga secara teratur. Olahraga yang bisa dilakukan seperti melakukan aktivitas fitness di tempat gym.

Olahraga kebugaran otot merupakan olahraga yang sangat terkenal dan marak pada waktu sekarang ini. Kebugaran dengan latihan beban sudah menjadi kegiatan olah tubuh yang semakin diminati baik muda maupun orang dewasa, karena lahan untuk sarana lapangan atau gedung olahraga

semakin sempit, maka sekarang ini banyak berdiri fitness yang tidak membutuhkan lahan yang begitu luas.

Fitness merupakan salah satu olah raga modern, di Indonesia. Olahraga ini digemari terutama di kalangan menengah keatas karena olahraga ini dirasa cukup efektif dan efisien mengembalikan kebugaran tubuh. Namun pada saat ini tidak hanya fungsi kebugaran tubuh, kebutuhan memiliki bentuk tubuh ideal dengan waktu yang singkat membuat keinginan masyarakat Kota besar, memilih olahraga gym dan penggunaan suplemen kebugaran sebagai cara instant pembentuk tubuh demi mencapai hasil bentuk tubuh ideal.

Kata “Gymnastic” berasal dari Yunani Kuno, yang berarti suatu sarana yang baik untuk pendidikan melatih fisik dan intelektual orang muda. Gym dalam arti yang lebih luas juga memiliki makna ruang atau gedung olahraga. Singkat kata, Gym adalah suatu wadah bagi mereka yang ingin menyegarkan badan dengan melakukan olahraga, yang dapat melenturkan tubuh, mengencangkan otot dan membuat tubuh menjadi kekar. Hamada, (2014:16). ”Keberadaan pusat kebugaran melalui program dalam pola kehidupan masyarakat menciptakan fenomena baru terutama menyangkut keberagaman kebutuhan masyarakat yang nampak dalam aktifitasnya. Sebagian masyarakat memanfaatkan olahraga untuk memenuhi kebutuhan. Hal ini berkaitan dengan kebutuhan manusia yang

meliputi fisiologis, rasa aman, aktualisasi diri, harga diri, serta kebutuhan akan cinta dan ketergantungan. Berbagai cara dilakukan oleh setiap individu untuk memenuhi segala kebutuhan, salah satunya dengan menjadi anggota member di pusat kebugaran.

Kebutuhan masyarakat akan gaya hidup serba praktis namun tetap sehat merupakan sebuah peluang bagi usaha fitness. Apalagi perkotaan yang kebanyakan para pekerja dengan tingkat kesibukan tinggi. Ada berbagai alasan masyarakat perkotaan lebih menyukai berolahraga di pusat kebugaran diantaranya, pusat kebugaran dilengkapi dengan alat-alat dan fasilitas canggih, serta variasi program yang membuat para anggotanya bersemangat untuk menggerakkan tubuh dan diawasi oleh pelatih profesional, serta kelas-kelas yang ada di pusat kebugaran dapat menambah variasi latihan sehingga tidak membosankan, manfaat lainnya pada anggota pusat kebugaran tertentu dianggap dapat meningkatkan gengsi seseorang.

Selain memperoleh manfaat kesehatan pusat kebugaran juga merupakan tempat yang nyaman untuk bersosialisasi, dapat berkenalan dengan orang-orang baru, termasuk lawan jenis, atau janji bersama teman-teman, pergi hangout setelah olahraga ke lokasi yang biasanya dekat dari pusat kebugaran. Komala Hardiansyah, (2014). Hal ini dikarenakan di pusat kebugaran para anggota dapat bertemu dengan anggota-

anggota lainnya dari berbagai usia dan profesi.

Dalam melakukan olahraga di pusat kebugaran, tidak akan ada hasilnya apabila tidak dilakukan dengan program latihan dan rencana makan yang sesuai dengan karakteristik masing-masing individu. Dalam banyak kasus, seringkali anggota pusat kebugaran tidak tahu apa yang mereka lakukan dan bagaimana gerakan latihan yang tepat. Hal ini sering kali menyebabkan cedera otot, tulang atau sendi yang tidak akan membuat mereka lebih sehat.

Kesalahan lain yang kerap terjadi adalah ketidaktahuan masyarakat mengenai nutrisi yang tepat berdasarkan karakteristik tubuh mereka. Tidak tepatnya nutrisi yang diasup oleh tubuh akan memperlambat perkembangan kebugaran seseorang atau bahkan akan membawa tubuh kedalam kondisi asupan berlebih, dimana asupan yang masuk berlebihan sehingga hanya akan membuang nutrisi dan dapat menyebabkan penyakit dikemudian hari.

Thor Gym Palu adalah salah satu tempat melakukan aktifitas kebugaran yang berada di Kota Palu yang peminatnya lumayan banyak dan memiliki 2 cabang yang berada di jalan Rofiga, Tondo dan di jalan Pue Bongo, Palu Barat. Masing-masing tempat yang dipenuhi oleh setiap individu yang melakukan kegiatan olahraga kebugaran. Setiap individu yang melakukan program pembentukan badan maupun yang hanya untuk kesehatan dan daya tahan tubuh

di Thor Gym Palu selalu melakukan tahap-tahap yang telah diberikan oleh instruktur ditempat tersebut.

Berdasarkan latar belakang diatas yang dikemukakan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Persepsi Member Fitness terhadap Program Latihan Kebugaran di Thor Gym Palu”. Tujuan yang ingin dicapai oleh peneliti yaitu mengetahui persepsi member fitness terhadap program latihan kebugaran yang terdapat di Thor Gym Palu

## **METODE**

### **Jenis Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif yaitu bertujuan menggambarkan suatu kondisi sesuai dengan apa adanya. Margono (2003:36) mengatakan: “Penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati”. Sukardi (2003:157) mengatakan: “Penelitian deskriptif merupakan metode penelitian yang berusaha menggambarkan dan menginterpretasi objek apa adanya. Metode penelitian yang digunakan adalah metode survei dengan menggunakan angket.

### **Populasi dan Sampel**

Populasi pada penelitian ini adalah member fitness THOR GYM Palu yang berjumlah 126 orang. Teknik Sampling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu purpos-

ive sampling yang digunakan dalam penelitian ini (Gulo 2010; Sugiyono 2017)..

Dalam menentukan sampel ditentukan kriteria diantaranya: 1) terdaftar sebagai member pada Thor Gym Palu, 2) lama latihan minimal 1 bulan, 4) bersedia menjadi responden. Dari kriteria tersebut di tentukan sampel sebanyak 50 member fitness THOR GYM Palu.

### **Teknik Pengumpulan Data**

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini berupa data tentang persepsi member fitness terhadap program-program latihan di Fitness THOR GYM Palu. Untuk pengumpulan data selain menggunakan observasi juga menggunakan angket yang bersifat tertutup yaitu: responden hanya diminta untuk memilih jawaban yang tersedia.

Penelitian ini menggunakan angket dengan skala Likert. Dengan kriteria pemilihan jawaban sebanyak 5 pilihan jawaban diantaranya SS: Sangat Setuju, S: Setuju, KS: Kurang Setuju, TS: Tidak Setuju, STS: Sangat Tidak Setuju. Dari pilihan jawaban tersebut kemudian di skorkan untuk analisis pengambilan kesimpulan.

### **Teknik Analisis Data**

Analisis data yang dilakukan adalah analisis uji instrument dengan teknik korelasi spearman selanjutnya melakukan tabulasi data hasil penelitian dan kemudian melakukan analisis distribusi frekuensi persentase.

## **HASIL**

Pengolahan data berdasarkan hasil dari penelitian ini berupa data yang dideskripsikan untuk mengetahui gambaran tentang bagaimana persepsi member fitness terhadap program latihan kebugaran di Thor Gym Palu dalam proses latihan setiap harinya.

Dalam pendeskripsian dilakukan pengkategorian tiap faktor. Data yang sudah terkumpul selanjutnya ditabulasikan dan di analisis untuk mengetahui tentang persepsi member fitness terhadap program latihan kebugaran di Thor Gym Palu. Persepsi member fitness terhadap program latihan tersebut di ukur dengan anket yang berjumlah 31 butir yang berupa pernyataan. Analisis dari skor yang diperoleh dari setiap member menghasilkan: nilai maksimal: 118; nilai minimal: 82; standar devition: 7,53; mean; 98,4.

Berdasarkan analisis dengan jumlah sampel 50 orang member yang mengikuti program latihan kebugaran di Thor Gym Palu dengan mengeluarkan persepsi mereka dapat dilihat frekuensi dengan kategori sangat setuju 6 atau 12%, frekuensi dengan kategori setuju 5 atau 10%, frekuensi dengan kategori kurang setuju 17 atau 34%, frekuensi dengan kategori tidak setuju 17 atau 34%, dan frekuensi dengan kategori sangat tidak setuju 5 atau 10%, maka persepsi member fitness terhadap program latihan kebugaran di Thor Gym Palu berdasarkan data tabel diatas secara keseluruhan pada kategori cukup.

Dan dapat dilihat pada interval 102.17 sampai dengan 94.64, jadi dapat ditarik kesimpulan persepsi member fitness terhadap program latihan kebugaran di Thor Gym Palu secara keseluruhan adalah cukup. Persepsi member fitness terhadap program latihan kebugaran di Thor Gym Palu terbentuk oleh 2 faktor yaitu: faktor internal dan faktor eksternal.

### 1) **Faktor Internal**

Analisis dari skor yang diperoleh dari setiap member yang mengikuti Program latihan kebugaran di Thor Gym Palu, menghasilkan: nilai maximum: 50; nilai minimum: 34; standar deviation: 4; mean: 41.72, dari skor tersebut di konfersikan dalam tabel distribusi frekuensi. Berikut disajikan dalam tabel distribusi frekuensi dari faktor internal .

50 orang member yang mengikuti program latihan kebugaran di Thor Gym Palu dengan mengeluarkan persepsi dapat dilihat dengan kategori sangat setuju sebanyak 5 atau 10%, kategori setuju 9 atau 18%, kategori kurang setuju 23 atau 46%, kategori tidak setuju 9 atau 18%, sangat tidak setuju 4 atau 8%.

Maka persepsi member fitness terhadap program latihan kebugaran di Thor Gym Palu yang dipengaruhi oleh faktor internal berada pada kategori cukup. Apabila dilihat dari nilai rerata skor yang diperoleh yaitu berada pada interval 39.72 sampai dengan 43.72 jadi dapat disimpulkan persepsi member fitness terhadap program latihan

kebugaran di Thor Gym Palu secara keseluruhan pada faktor internal adalah cukup.

### 2) **Faktor Eksternal**

Analisis dari skor yang diperoleh dari member yang mengikuti program latihan di Thor Gym Palu menghasilkan: nilai maximum: 68.; nilai minimum: 47; standar deviation: 4.35; mean: 56.68. dari skor tersebut di konfersikan dalam tabel distribusi frekuensi.

Jumlah sampel sebanyak 50 orang member yang mengikuti program latihan kebugaran di Thor Gym Palu dengan mengeluarkan persepsi dapat dilihat dengan kategori sangat setuju sebanyak 3 atau 6%, kategori setuju 14 atau 28%, kategori kurang setuju 17 atau 34%, kategori tidak setuju 13 atau 26%, sangat tidak setuju 3 atau 6%.

Maka persepsi member fitness terhadap program latihan kebugaran di Thor Gym Palu yang dipengaruhi oleh faktor eksternal berada pada kategori cukup. Apabila dilihat dari nilai rerata skor yang diperoleh yaitu berada pada interval 58.86 sampai dengan 54.50 jadi dapat disimpulkan persepsi member fitness terhadap program latihan kebugaran di Thor Gym Palu secara keseluruhan pada faktor eksternal adalah cukup

## **PEMBAHASAN**

### **1) Distribusi frekuensi pengkategorian faktor internal**

Berdasarkan gambar tabel diatas dengan jumlah sampel sebanyak 50 orang member yang mengikuti program latihan kebugaran di Thor Gym Palu dengan mengeluarkan persepsi dapat dilihat dengan kategori sangat setuju sebanyak 5 atau 10%, kategori setuju 9 atau 18%, kategori kurang setuju 23 atau 46%, kategori tidak setuju 9 atau 18%, sangat tidak setuju 4 atau 8%.

Maka persepsi member fitness terhadap program latihan kebugaran di Thor Gym Palu yang dipengaruhi oleh faktor internal berada pada kategori cukup. Apabila dilihat dari nilai rerata skor yang diperoleh yaitu berada pada interval 39.72 sampai dengan 43.72 jadi dapat disimpulkan persepsi member fitness terhadap program latihan kebugaran di Thor Gym Palu secara keseluruhan pada faktor internal adalah cukup.

Seperti yang diungkapkan oleh Sugiyono (2012:6) menjelaskan bahwa: Metode penelitian merupakan suatu cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan, dan dibuktikan, suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan, dan mengantisipasi masalah dalam bidang fitness.

Metode penelitian yang digunakan penulis adalah metode survey, menurut

Sunyono (2012:24) mengemukakan metode survey adalah “metode pengumpulan data dengan melakukan pengamatan langsung berhubungan dengan objek penelitian. Jika survey dilakukan dengan sensus maka menggunakan metode sensus namun jika populasi banyak maka survey cukup dilakukan dengan sampel”.

M. Nur Ghupron dan Rini Risnawati (2014: 55-56), faktor internal yang memengaruhi penyesuaian seseorang adalah kondisi jasmani, psikologis, kebutuhan, kematangan intelektual, emosional, mental, dan motivasi

### **2) Distribusi frekuensi pengkategorian faktor Eksternal**

Berdasarkan gambar tabel diatas dengan jumlah sampel sebanyak 50 orang member yang mengikuti program latihan kebugaran di Thor Gym Palu dengan mengeluarkan persepsi dapat dilihat dengan kategori sangat setuju sebanyak 3 atau 6%, kategori setuju 14 atau 28%, kategori kurang setuju 17 atau 34%, kategori tidak setuju 13 atau 26%, sangat tidak setuju 3 atau 6%.

Maka persepsi member fitness terhadap program latihan kebugaran di Thor Gym Palu yang dipengaruhi oleh faktor eksternal berada pada kategori cukup. Apabila dilihat dari nilai rerata skor yang diperoleh yaitu berada pada interval 58.86 sampai dengan 54.50 jadi dapat disimpulkan persepsi member fitness terhadap program latihan kebugaran di Thor Gym Palu secara

keseluruhan pada faktor eksternal adalah cukup.

Faktor eksternal adalah faktor yang asal dari luar diri seseorang atau individu faktor ini meliputi lingkungan disekitar termasuk orang orang terdekat, adapu faktor eksternal yang menjadi pemicu munculnya permasalahan sosial adalah faktor alam, faktor kependudukan, faktor lingkungan, dan juga faktor sosial.

### 3) Distribusi Keseluruhan Pengkategorian

Dari jumlah sampel 50 orang member yang mengikuti program latihan kebugaran di Thor Gym Palu dengan mengeluarkan persepsi mereka dapat dilihat frekuensi dengan kategori sangat setuju 6 atau 12%, frekuensi dengan kategori setuju 5 atau 10%, frekuensi dengan kategori kurang setuju 17 atau 34%, frekuensi dengan kategori tidak setuju 17 atau 34%, dan frekuensi dengan kategori sangat tidak setuju 5 atau 10%, maka persepsi member fitness terhadap program latihan kebugaran di Thor Gym Palu

Secara keseluruhan pada kategori cukup. Dan dapat dilihat pada interval 102.17 sampai dengan 94.64, jadi dapat ditarik kesimpulan persepsi member fitness terhadap program latihan kebugaran di Thor Gym Palu secara keseluruhan adalah cukup.

Persepsi member fitness terhadap program latihan kebugaran di Thor Gym Palu terbentuk oleh 2 faktor yaitu: faktor internal dan faktor eksternal. Hasil perhitungan dengan bantuan Excel diperoleh data per-

sepsi member fitness terhadap program latihan kebugaran di Thor Gym Palu dengan jumlah responden 50 orang member, yang masuk dalam variabel persepsi member fitness dalam kategori sangat setuju 6 atau 12%, frekuensi dengan kategori setuju 5 atau 10%, frekuensi dengan kategori kurang setuju 17 atau 34%, frekuensi dengan kategori tidak setuju 17 atau 34%, dan frekuensi dengan kategori sangat tidak setuju 5 atau 10%, dengan demikian dapat ditarik kesimpulan persepsi member fitness terhadap program latihan kebugaran di Thor Gym Palu secara keseluruhan adalah cukup.

Persepsi setiap orang terhadap suatu objek berbeda-beda. Sama halnya dengan persepsi member fitness terhadap program latihan kebugaran di Thor Gym Palu pasti tidak ada yang sama. Persepsi seseorang bisa diukur dengan 2 faktor yaitu internal dimana faktor ini berkaitan dengan sedangkan rasa senang dan tidak senang, dan faktor ekstrernal yang dimana faktor ini berkaitan dengan pengetahuan, pandangan dan keyakinan. Kedua faktor tersebut yaitu persepsi member terhadap objek yang diterima, objek disini adalah program latihan.

Program latihan sangat penting sebagai acuan untuk melaksanakan dan mengendalikan suatu proses latihan. Program latihan sangat bermanfaat dalam pelaksanaan latihan kebugaran jasmani. Berdasarkan program latihan tersebut maka latihan lebih terarah dan lebih efektif dalam pelaksanaannya. program latihan merupakan

hal-hal yang harus dilaksanakan agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. program latihan mempunyai peranan penting terhadap keberhasilan latihan.

Program latihan penting untuk diketahui dan diterapkan masyarakat dalam latihan beban, dengan memahami program-program latihan tersebut masyarakat pelaku olahraga bisa untuk terus berolahraga dan meningkatkan kesadaran melakukan olahraga dengan acuan tersebut, sehingga latihan yang dilakukan akan mendapatkan hasil yang diinginkan. Latihan yang dilakukan sesuai program-program tersebut akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan, selain itu akan menghindarkan pelaku olahraga dari rasa sakit dan timbulnya cedera selama dalam proses latihan.

Penelitian ini dilakukan guna mengetahui bagaimana persepsi member dalam program latihan yang dijadwalkan dimana memperoleh hasil dari faktor internal yaitu dengan mengeluarkan persepsi dapat dilihat dengan kategori sangat setuju sebanyak 5 atau 10%, kategori setuju 9 atau 18%, kategori kurang setuju 23 atau 46%, kategori tidak setuju 9 atau 18%, sangat tidak setuju 4 atau 8%. Maka persepsi member fitness terhadap program latihan kebugaran di Thor Gym Palu yang dipengaruhi oleh faktor internal berada pada kategori cukup. Apabila dilihat dari nilai rerata skor yang diperoleh yaitu berada pada interval 39.72 sampai dengan 43.72 jadi dapat disimpulkan per-

sepsi member fitness terhadap program latihan kebugaran di Thor Gym Palu secara keseluruhan pada faktor internal adalah cukup. Sedangkan dari faktor eksternal mengeluarkan persepsi dapat dilihat dengan kategori sangat setuju sebanyak 3 atau 6%, kategori setuju 14 atau 28%, kategori kurang setuju 17 atau 34%, kategori tidak setuju 13 atau 26%, sangat tidak setuju 3 atau 6%. Maka persepsi member fitness terhadap program latihan kebugaran di Thor Gym Palu yang dipengaruhi oleh faktor eksternal berada pada kategori cukup. Apabila dilihat dari nilai rerata skor yang diperoleh yaitu berada pada interval 58.86 sampai dengan 54.50 jadi dapat disimpulkan persepsi member fitness terhadap program latihan kebugaran di Thor Gym Palu secara keseluruhan pada faktor eksternal adalah cukup.

Validasi adalah tindakan pembuktian dengan cara yang sesuai bahwa tiap bahan, proses, prosedur, kegiatan sistem, perlengkapan atau mekanisme yang digunakan akan mencapai hasil yang diinginkan, menurut ketiga para ahli Mursalin A, S.Pd, MM, Azam Ariyadi S.Pd, M.Pd, Agustin Dwi Handayani, S.Pd perbaikan kata yang tertera didalam instrumen penelitian perlu mengganti kalimat pertanyaan menjadi kalimat pernyataan dan memperbaiki penulisan kata yang salah dalam instrumen penelitian agar para responden penelitian tidak bingung mengeluarkan pendapat mereka masing masing setelah diperbaiki tutur bahasa dalam untrumen penelitian baru

dinyatakan layak untuk dipakai penelitian nanti pada saat turun langsung ketempat dimana tempat penelitian.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dari persepsi member fitness terhadap program latihan kebugaran di Thor Gym Palu bahwa penulis menyimpulkan bahwa hasil dari data yang dapat disimpulkan yaitu berada pada kategori setuju, dibuktikan dengan hasil kategori sangat setuju 6 atau 12%, frekuensi dengan kategori setuju 5 atau 10%, frekuensi dengan kategori kurang setuju 17 atau 34%, frekuensi dengan kategori tidak setuju 17 atau 34%, dan frekuensi dengan kategori sangat tidak setuju 5 atau 10%. Sehingga kesimpulan dari hasil yang di ambil yaitu kategori setuju karena dilihat dari intervalnya dimana dapat dilihat pada interval 102.17 sampai dengan 94.64. Demikian ditarik kesimpulan persepsi member fitness terhadap program latihan kebugaran di Thor Gym Palu secara keseluruhan adalah cukup.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2006. Metode Penelitian Kualitatif. Jakarta: Bumi Aksara
- Djoko Pekik Irianto.(2002). Dasar Kepelatihan. Yogyakarta : FIK UNY
- Eko Hermawan . (2011). “Presepsi Pelaku Olahraga terhadap Prinsip Prinsip Latihan ” Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Elkan, M. (2017). Prinsip-prinsip latihan dalam olahraga. [Online]. Diakses dari <https://sports-coaching-indonesia.blogspot.com/2017/07/prinsip-prinsip-latihan-dalam-olahraga.html?m=1>
- Gulo. 2010. Metodologi Penelitian. Jakarta : Grasindo
- Hamada. (2014). Motivasi Para Peserta Senam Aerobic Di Pusat Kebugaran Jasmani Di Tinjau Dari Segi Usia Dan Jenis Kelamin. [Online]. Diakses pada [http://repository.upi.edu/11228/4/S\\_PJKR\\_0900174\\_Chapter1](http://repository.upi.edu/11228/4/S_PJKR_0900174_Chapter1).
- Hanurawan, F. (2010). Psikologi Sosial Suatu Pengantar. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Hanurawan, Fatah. 2010. Psikologi Sosial Suatu Pengantar, Bandung: PT.Remaja Rosdakarya.
- J. Setiadi, Nugroho. (2015). Perilaku Konsumen. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Komala, A &Hardianyah, M. (2014). “Memilih Pusat Keugaran Fitness”. (Online), <http://infonitas.com/apartemen/2014/06/04/memilih-pusat-kebugaran-fitness/>., diakses 05 Oktober 2015
- Kotler dan Keller (2009). Manajemen Pemasaran. Jilid 1. Edisi ke 13. Jakarta: Erlangg.
- Millah, H. (2019). Pengertian latihan dalam olahraga. [Online]. Diakses dari <https://penjas.unsil.ac.id/2019/05/pengertian-latihan-dalam-olahraga/>
- Muhajir. (2006). Pendidikan Jasmani Teori dan Peraktik 1. Jakarta: Erlangga.
- Muttaqin, A. (2016). Motivasi member fitness center dalam melakukan latihan kebugaran jasmani. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unsyiah. Volume 2. Nomor 2 : 100 – 113.

- Nadi, S. (2013). Hakikat kebugaran jasmani. [Online]. Diakses dari <https://materipenjasorkes.blogspot.com/2013/11/hakikat-kebugaran-jasma-ni.html#:~:text=Kebugaran%20jasmani%20adalah%20kesanggupan%20dan,tenaga%20untuk%20melakukan%20kegiatan%20lainnya.>
- Pyke, D. A. (2013). Diabetic Ketosis and Coma, *J Clin Path.*
- Rai, A. Dkk (2006). *Gaya Hidup Sehat Fitness dan Binaraga*. Jakarta: Tabloid Bola
- Rusli Lutan, dkk. (2001). *Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orientasi Pembinaan Disepanjang Hayat*. Jakarta: Depdiknas.
- Sarwono, W.S. (2010). *Pengantar Psikologi Umum*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Schiffman, Leon.G. dan Leslie Lazar Kanuk. (2007). *Perilaku Konsumen*. Edisi Ke-7. Diterjemahkan oleh Zoelkifli Kasip. PT. Indeks, Jakarta.
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian kualitatif, kuantitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kualitatif, kuantitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta
- Sukardi. (2003). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Prakteknya*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Triyono. (2018). Persepsi peserta didik sekolah menengah atas terhadap pendidikan lanjutan. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*. Volume 3. Nomor 1 : 70 – 77