

UPAYA MEMBER GARUDA FITNESS DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN DAN KEBUGARAN JASMANI MELALUI OLAHRAGA DI PUSAT KEBUGARAN

Mahfuz¹, Hariadi², Abdul Hafiz Alhadi³

Program Studi Pendidikan Jasm, Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Hamzanwadi

mahfuzmahfuz75@gmail.com, hariadi@hamzanwadi.ac.id,
hanizam7798@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui upaya yang dilakukan member dalam meningkatkan kesehatan & kebugaran dan hasil yang didapatkan oleh member setelah mengikuti program latihan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskripsi dengan pendekatan kualitatif. Teknik pengumpulan data yang digunakan berdasarkan panduan wawancara secara langsung, observasi, pustaka dan dokumentasi. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh *member fitness* Garuda dalam periode Oktober 2023 – Januari 2024 yang bersedia mengisi panduan wawancara dan didapatkan sejumlah 20 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *member fitness* Garuda melakukan olahraga untuk meningkatkan kesehatan. Disimpulkan bahwa upaya dari hasil tersebut dapat diketahui berdasarkan faktor yang mempengaruhi keberhasilan jalannya program dan manfaat yang didapatkan setelah menjalankan program latihan.

Kata kunci: Kesehatan, Kebugaran Jasmani, Olahraga, Garuda *Fitness*

PENDAHULUAN

Kualitas sumber daya manusia ditentukan oleh fisik dan non fisik, yang keduanya saling berkaitan dan saling mempengaruhi sehingga perlu mendapat perhatian yang sama agar manusia dalam kondisi keseimbangan yang baik, sebagai salah satu upaya peningkatan sumber daya manusia khususnya kualitas fisik diperlukan suatu upaya peningkatan kesehatan dan kebugaran jasmani yang baik. Kebugaran jasmani yang baik akan berdampak positif terhadap peningkatan kemampuan seseorang. Tujuan utama meningkatkan kebugaran jasmani adalah untuk menghasilkan manusia yang sehat, cerdas, aktif, kreatif, disiplin, serta memiliki sportifitas dan kemandirian yang tinggi.

Undang-undang No. 03 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pada poin C berbunyi ; mencerdaskan kehidupan bangsa melalui instrumen pembangunan nasional di bidang keolahragaan merupakan upaya meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia secara jasmaniah, rohaniah dan sosial dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil, makmur, sejahtera, dan demokratis berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Republik Indonesia Tahun 1945. Jumlah penduduk Indonesia yang kini aktif berolahraga persentasinya yang tercatat baru 35,7% dari keseluruhan jumlah penduduk. Jumlah tersebut merupakan angka yang dimiliki oleh Kementrian Pemuda dan Olahraga berdasarkan data Badan Pusat Statistik tahun 2018, hasil ini tergolong minim untuk ukuran Negara besar seperti Negara Indonesia. Salah satu usaha mewujudkan masyarakat sehat, pemerintah sudah melakukan suatu gebrakan inovasi dengan mengeluarkan program gerakan masyarakat hidup sehat (Germes) yang melibatkan pemangku kepentingan, swasta, akademis, dan sektor lainnya agar dapat berperan dalam pembangunan kesehatan dengan menekankan pada upaya promotif dan preventif.

Gerakan masyarakat hidup sehat (Germes) merupakan suatu tindakan yang sistematis dan terencana yang sistematis dan terencana yang dilakukan secara bersama-sama oleh seluruh komponen bangsa dengan kesadaran, kemauan dan kemampuan berperilaku sehat untuk meningkatkan kualitas hidup. Tujuan umum dari program gerakan masyarakat hidup sehat antara lain

1) Menurunkan beban penyakit (penularn dan penyakit tidak menular, baik kematian maupun kecacatan,) 2). Menurunkan beban biaya pelayanan kesehatan
3) Meningkatkan produktifitas penduduk serta , 4) Meningkatkan beban finansial masyarakat untuk pengeluaran kesehatan. (Kementrian Kesehatan, 2016).

Usaha mewujudkan masyarakat sehat tidak hanya dilakukan dari pihak pemerintah saja, melainkan masyarakat harus ikut berpartisipasi untuk melakukan gaya hidup sehat. Namun, banyaknya tuntutan kebutuhan hidup, masyarakat saat ini lebih sibuk bekerja dan mengabaikan kesehatannya. Hal tersebut berdampak pada banyaknya masyarakat yang kurang aktif dalam aktifitas fisik dan berolahraga. Padahal aktifitas fisik adalah salah satu indikator yang paling menentukan untuk kondisi fisik, kesehatan mental, dan menjalani kehidupan yang baik.

Olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap orang, agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik. Olahraga dapat dirasakan manfaatnya apabila dilakukan sesuai dengan kaidahnya, salah satunya dengan melakukan program latihan. Program latihan memiliki kaidah-kaidah yang harus diperhatikan agar tujuan olahraga dapat tercapai secara optimal dengan efek samping yang minimal. Ada beberapa hal yang harus diperhatikan dalam penentuan prograam olahraga antara lain, intensitas latihan, durasi latihan, frekuensi latihan, jenis latihan, serta progresi latihan yang tepat (Arovah, 2009). Program olahraga atau latihan fisik bertujuan untuk meningkatkan ketahanan fisik (kebugaran) dan meningkatkan kesehatan dengan menurunkan faktor resiko terjadinya gangguan kesehatan.

Seiring dengan perkembangan zaman yang semakin maju membuat beberapa instansi membuat pusat kebugaran sebgai wadah untuk masyarakat agar tetap aktif memanfaatkan waktu luang untuk berolahraga dan menjaga kesehatan tubuhnya. Latihan di pusat kebugaran memiliki banyak keunggulan, diantaranya adanya *personal trainer* yang bertugas untuk membantu dan membimbing member dalam melakukan latihan agar berjalan dengan tepat setra meraih hasil yang maksimal. Pusat latihan kebugaran juga memiliki penawaran

yang cukup menarik diantaranya memperbaiki postur tubuh agar menjadi lebih ideal, tubuh yang terlatih, penurunan berat badan serta meningkatkan kebugaran.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif-deskriptif. Alasan peneliti hanya ingin mendeskripsikan suatu kejadian sesuai dengan keadaan yang dialami langsung oleh subjek peneliti serta menyajikan data sumber tersebut kedalam sebuah bentuk uraian kata-kata, tentang upaya member garuda fitness dalam meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani melalui olahraga di pusat kebugaran.

Penelitian kualitatif merupakan penelitian untuk mengeksplorasi dan memahami makna yang oleh sejumlah individu atau kelompok orang dianggap berasal dari masalah social atau kemanusiaan (Creswell, 2009:4). Creswell (2009) menjelaskan bahwa proses penelitian kualitatif ini melibatkan upaya-upaya penting, seperti mengajukan pertanyaan-pertanyaan dan prosedur-prosedur, mengumpulkan data yang spesifik dari para partisipan, menganalisis data secara induktif mulai dari tema-tema yang khusus ke tema-tema umum, dan menafsirkan makna data. Moleong (2010) menjelaskan, dasar teoritis penelitian kualitatif bertumpu pada pendekatan fenomenologis, interaksi simbolik, kebudayaan dan etnometodologi.

Adapun tempat dilaksanakannya penelitian ini adalah di Garuda *Fitness Center*, Jln. Pusat Pertokoan Pancor, Pancor Lombok Timur (NTB). Pelaksanaan penelitian dilakukan pada 12 Oktober 2023 – 12 Januari 2024. Waktu pengumpulan data mulai dari bulan 28 Oktober 2023-10 November 2023. Alasan memilih lokasi Garuda Fitness Center sebagai lokasi penelitian, dikarenakan lokasi yang berdekatan dengan rumah peneliti dan peneliti juga cukup mengenal beberapa member garuda fitness yang aktif melakukan program latihan di garuda fitness. Teknik pengumpulan data terdiri dari observasi, wawancara, dan dokumentasi, dengan sumber data dari beberapa member garuda fitness. Keabsahan data terdiri dari triangulasi.

HASIL PDAN PEMBAHASAN

a. Jenis Program Latihan yang Telah dan Sedang Dilaksanakan Oleh Member Garuda Fitness.

Jenis program latihan yang telah dan sedang di lakukan oleh member adalah program *physical Fitness* (kesehatan fisik). *Physical Fitness* sering diterjemahkan dengan kebugaran jasmani dan didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Dengan melakukan *Physical Fitness* juga dapat menurunkan berat badan dalam diri seseorang, sehingga dapat memperoleh rasa segar dan bugar didalam tubuh. Kata bugar yang dimaksud berarti sehat secara keseluruhan. Karena banyak juga orang yang sehat belum tentu bugar, sedangkan orang yang bugar sudah pasti sehat.

Selain itu di dapatkan program yang sedang di jalankan oleh beberapa member adalah program latihan *body building*. Alasan member mengambil program latihan *Body Building* adalah untuk menambahkan massa ototnya. Otot adalah mesin pembakar lemak. Jika ototnya banyak otomatis lemaknya menjadi sedikit. Karena lemak yang banyak dapat menjadi sumber berbagai macam penyakit nantinya. Dengan melakukan *Body Building* juga dapat menambah nilai estetika pada pria Oleh sebab itu banyak pria yang suka jika tubuhnya terbentuk dengan baik. Hal ini dapat dilihat dari otot-otor yang terbentuk ditubuhnya.

b. Jenis Latihan yang Digunakan Untuk Mendukung Jalannya Program Latihan

Jenis program latihan yang digunakan untuk mendukung jalannya program latihan ada 2 macam yaitu, program latihan anaerobic dan program latihan aerobik. Latihan *anaerobik* adalah aktivitas yang memecah glukosa menjadi energi tanpa menggunakan oksigen. Akibatnya, tubuh akan menghasilkan energi lebih banyak dan menggunakan sumber energi yang

tersimpan di otot. Latihan ini dilakukan dengan durasi waktu yang pendek namun intensitas tinggi. . Dijelaskan oleh Soekarman (1987) bahwa prinsip latihan anaerobik ini adalah memberikan beban latihan secara maksimum, dilaksanakan dalam waktu yang pendek dan diulang beberapa kali.

Sedangkan jenis latihan aerobik adalah latihan yang menunjuk pada kegiatan yang memerlukan oksigen dalam waktu yang panjang dan kebutuhan tersebut ada pada tubuh yang memerlukan pengembangan kapasitas mengambil oksigen. Sebagai hasil latihan *aerobik*, ada perubahan yang menguntungkan terjadi pada sistem pernapasan, jantung dan pembuluh darah. Program latihan *Anaerobik* ini bagus untuk dijadikan program olahraga rutin secara mingguan karena manfaat yang didapatkan dalam kehidupan sehari-hari sangat besar.

c. Durasi Waktu Member Garuda *Fitness* Selama Melaksanakan Program Latihan.

Durasi waktu member garuda *fitness* selama melaksanakan program latihan berkisar antara 40-45 menit atau berkisar sekitar kurang dari 60 menit dalam sesi latihan. Durasi latihan dapat membantu progress dari waktu ke waktu. Iatilah durasi waktu merupakan gambaran lama atau tidaknya latihan yang dilakukan. Atau ukuran yang menunjukkan lamanya waktu latihan. Salah satu contoh durasi latihan adalah semisal dalam satu sesi/unit latihan perlu waktu selama 2 jam, maka durasi latihan adalah selama 2 jam. Dengan demikian durasi latihan adalah jumlah waktu secara keseluruhan dalam satu sesi/unit latihan mulai dari pembukaan sampai dengan penutup.

d. Intensitas Latihan Member Garuda *Fitness*

Intensitas latihan dapat diartikan sebagai ukuran kekuatan yang mengacu pada seberapa keras tubuh bekerja selama melakukan aktivitas fisik atau olahraga. Saat melakukan latihan membutuhkan beberapa kali

percobaan atau eksperimen. Hal tersebut bertujuan untuk mencari tahu metode mana yang sekiranya paling pas untuk kegiatan olahraga yang dilakukan. Adapun cara mengukur intensitas salah satunya dapat diukur dari durasi waktu latihan. Durasi dapat disajikan dalam istilah waktu, jarak, kalori. Ada 2 jenis intensitas yang biasa dilakukan oleh member *garuda fitness* yaitu intensitas menengah dan intensitas maksimal.

Dari hasil penelitian peneliti mendapatkan hasil intensitas latihan yang paling banyak dilakukan pada saat berolahraga oleh member *Garuda Fitness* adalah intensitas menengah dengan salah satu cara mengatur durasi waktu yang telah ditentukan selama melakukan proses latihan. Secara sederhana juga cara paling mudah untuk mengetahui intensitas latihan menengah adalah jika sedang melakukan olahraga tetapi masih dapat berbicara tetapi tidak dapat bernyanyi sambil beraktivitas, itulah yang dinamakan dengan intensitas menengah.

Sedangkan intensitas maksimal ini merupakan jenis olahraga yang tepat untuk diet. Tetapi tidak lupa dibarengi dengan mengonsumsi makanan yang cukup protein untuk membantu tubuh membakar kalori dan membangun otot disetiap latihan. Dengan intensitas maksimal juga dapat merasa lebih cepat efek dari berolahraga untuk mencapai target maksimal.

e. Instrumen Intensitas Latihan Member *Garuda Fitness*

Instrumen intensitas latihan member *garuda fitness* dilakukan dengan cara mengukur intensitas latihan yang paling mudah adalah dengan melihat denyut nadi, kondisi pernapasan, banyaknya keringat yang dikeluarkan serta kelelahan yang dialami. Sebagian besar *member* yang mengukur intensitas latihan dengan cara jika sudah merasakan kelelahan. Jika sudah merasa kelelahan *member* banyak yang melakukan istirahat sejenak untuk menambah tenaga untuk melakukan aktivitas olahraga lainnya. Ukuran kekuatan tubuh mengacu pada seberapa keras tubuh bekerja selama melakukan aktivitas. Dengan intensitas yang tepat akan mampu membantu untuk mendapatkan manfaat dari olahraga rutin secara maksimal.

Dari pendapat beberapa *member* di atas, peneliti menyimpulkan cara mengetahui intensitas diri seseorang antara kondisi pernapasan dengan rasa kelelahan yang dialami berkesinambungan satu sama lain. Hanya saja cara untuk mendapatkan manfaat yang dirasakan dalam tubuh berbeda-beda tetapi tetap berujung pada kebugara tubuh.

f. Jenis Hidrasi Member Garuda Fitness

Minuman yang sering dan selalu dikonsumsi oleh *member* garuda *fitness* pada saat menjalankan program latihan diantaranya adalah air mineral, minuman isotonic dan susu. Tetapi diketahui pilihan yang paling banyak diminati oleh *member* adalah air mineral. *Member* garuda *fitness* yang memilih mengonsumsi air mineral pada saat melakukan program latihan salah satunya adalah untuk mengurangi kadar gula pada tubuh, sehingga dapat mengurangi lemak pada tubuh. Selain itu juga air mineral merupakan air yang paling sehat dan baik untuk mengurangi dehidrasi pada tubuh pada saat berolahraga. Dengan banyaknya keringat yang keluar pada saat berolahraga maka air mineral akan memberikan manfaat berupa pengaturan suhu tubuh serta penambahan suplai cairan ke seluruh tubuh.

g. Durai Adaptasi Perubahan Fisik Member Garuda Fitness

Durasi biasa diartikan dengan selang waktu (waktu) sedangkan adaptasi dalam olahraga adalah penyesuaian antara sistem saraf yang berfungsi sebagai alat yang ampuh dalam proses sensorik. Adaptasi biasanya memberikan efek samping terhadap gerakan. Sedangkan perubahan fisik adalah hasil yang diperoleh dari latihan fisik. Durasi adaptasi waktu perubahan fisik yang dirasakan *member* garuda *fitness* berkisar antara 1-3 bulan. Tetapi durasi adaptasi perubahan fisik yang paling banyak dirasakan oleh *member* garuda *fitness* adalah dalam 1 bulan.

h. Faktor Keberhasilan Program Latihan Member Fitness Garuda

Faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan jalannya program latihan, diantaranya kondisi tubuh yang baik, fasilitas yang memadai, pengetahuan dan penguasaan materi program latihan, dilakukan secara

progresif serta nutrisi dan istirahat yang cukup. Faktor di atas sebenarnya saling berpengaruh satu sama lain, namun beberapa respon yang peneliti dapatkan ada beberapa responden yang beranggapan bahwa faktor terpenting yang dapat menunjang keberhasilan dalam program latihan adalah kondisi tubuh yang baik. Karena jika kondisi tubuh yang baik pasti akan cepat memberikan hasil dari program latihan yang sedang dijalankan. Kondisi tubuh yang baik juga dapat memberikan kemampuan terhadap tubuh untuk menyesuaikan beban fisik yang diterima sehingga dapat mengurangi rasa kelelahan yang berlebihan.

i. Manfaat yang Diperoleh Member Garuda Fitness Dalam Menjalankan Program Latihan

Manfaat yang diperoleh dalam menjalankan program aktivitas latihan yang paling banyak dirasakan adalah dapat meningkatkan kualitas hidup. Olahraga yang dilakukan secara teratur juga dapat membangun lebih percaya diri terhadap penampilan diri sendiri. Aktivitas olahraga tersebut juga dapat mengurangi depresi dan meningkatkan kemampuan untuk mengatasi stres. Selain itu manfaat yang didapatkan dari program latihan adalah menurunkan lemak atau mengendalikan berat badan secara permanen.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan di lapangan terkait dengan upaya member Garuda Fitness dalam meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani melalui olahraga dipusat kebugaran dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan penelitian yang dilakukan sudah berjalan dengan baik sesuai dengan data yang diperoleh di lapangan.

Berdasarkan data yang disampaikan diperoleh bahwa member *Fitness* melakukan berbagai macam program latihan yang sudah tersedia untuk menunjang keberhasilan mencapai tujuan dari berolahraga di *Fitness Garuda*. Jenis latihan yang dipilih oleh member untuk mendukung jalannya program

yaitu dengan memilih aerobik dan anaerobik. Dalam penentuan program latihan olahraga, beberapa hal yang harus ditetapkan antara lain adalah frekuensi latihan, intensitas latihan, durasi (waktu) latihan, jenis latihan serta progresi latihan yang tepat. Durasi waktu yang digunakan oleh member untuk latihan semuanya menjawab sekitar 40-45 menit atau kurang dari 60 menit. Dari hasil penelitian intensitas latihan member memilih paling banyak dengan intensitas menengah dan yang memilih paling sedikit yaitu intensitas maksimal.

Berdasarkan hasil analisa yang diperoleh dari penelitian untuk menghitung intensitas latihan member *Fitness* dominan memilih jawaban dengan tingkat kelelahan yang dialami dan dapat juga dilihat dengan kondisi pernapasan yang dirasakan. Selain itu minuman yang paling banyak dikonsumsi oleh member Garuda *Fitness* adalah air mineral, ada beberapa juga member Garuda *Fitness* yang memilih minuman isotonic serta susu sebagai minuman yang dikonsumsi setelah melaksanakan proses program latihan. Perubahan secara signifikan yang terjadi dalam tubuh member Garuda *Fitness* dapat dirasakan selama 1 bulan dan 3 bulan. Faktor yang mempengaruhi keberhasilan pada member dari hasil analisis diantaranya adalah pengetahuan dan pemahaman, nutrisi dan istirahat dan fasilitas memadai. Selanjutnya manfaat yang diperoleh berdasarkan hasil analisis yaitu member *Fitness* Garuda adalah dapat menurunkan lemak atau mengendalikan berat badan, meningkatkan kualitas hidup serta mencegah berbagai macam penyakit.

Secara keseluruhan dari penjelasan di atas juga dapat diartikan bahwa upaya yang dilakukan member Garuda *Fitness* dalam meningkatkan kesehatan dan kebugaran yaitu dengan melakukan program latihan *fat lose* (berat badan), program *body shaping* (pembentukan tubuh), *physical Fitness* (kebugaran fisik), *Body Building* (penambahan masa otot). Sedangkan hasil upaya member Garuda *Fitness* dalam peningkatan diketahui dari manfaat yang dirasakan setelah melakukan program latihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Budiwanto, Setyo. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Fitri, Nur Ainul, 2020. “Upaya Peningkatan Kesehatan dan Kebugaran Jasmani Melalui Olahraga di Fitness Center Health and Sport Center”. Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, 2020. <https://eprints.uny.ac.id/68736/1/SKRIPSI%20NAF%20FINAL.pdf>

- Haryoko, Sapto dkk. 2020. *Analisis Data Penelitian Kualitatif*. Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Kusumastuti, Adhi dkk. 2019. ‘*Metode Penelitian Kualitatif*’. Semarang: Lembaga Pendidikan Sukarno Pressindo.
- Nasrulloh, Ahmad. 2012. ‘*Progam Latihan Body Building dapat Meningkatkan Massa Otot Mahasiswa IKORA FIK UNY*’. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 2(2), 2088-6802.
- Paiman. 2009. ‘*Olahraga dan Kebugaran Jasmani (physical fitness) Pada Anak Usia Dini*’. *Cakrawala Pendidikan*, XXVIII(2), 270-281.
- Suharjana. 2013. ‘*Analisis Program Kebugaran Jasmani Pada Pusat-pusat Kebugaran Jasmani di Yogyakarta*’. *Jurnal Medikora*, XI (2), 135-149.