

IDENTIFIKASI PERAN MATA KULIAH LATIHAN BEBAN PADA MAHASISWA PRODI IKOR SEBAGAI KESIAPAN PROFESI MENJADI *PERSONAL TRAINER*

**Oleh
Cerika Rismayanthi**

Abstrak

Sebaran matakuliah kurikulum 2014 yang ada di Prodi belum diketahui faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi penguasaan materi matakuliah Latihan Beban, dan Latihan Beban Lanjut. Sehingga perlu dikaji bagaimanakah tingkat kesulitan pemahaman mahasiswa Ikor dalam mempelajari Latihan Beban, dan Latihan Beban Lanjut. Tujuan dalam penelitian adalah untuk mengetahui identifikasi peran mata kuliah latihan beban pada mahasiswa prodi ikor sebagai kesiapan profesi menjadi *personal trainer*.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Prodi Ikor yang mengambil konsentrasi keahlian Kebugaran Jasmani. Teknik Sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik insidental sampling dengan jumlah 35 orang. Metode yang dipakai dalam penelitian ini adalah metode survei. Adapun instrumen untuk mengumpulkan data menggunakan angket yang berupa sejumlah pertanyaan. Instrumen yang berupa angket tertutup.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diambil beberapa kesimpulan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi penguasaan materi matakuliah Dasar-dasar Latihan Beban, dan Latihan Beban Lanjut pada mahasiswa Ikor FIK UNY, adalah sebagai berikut: Faktor internal berada pada kategori cukup baik, dengan pencapaian rata-rata skor sebesar 3,12 (skala 4). Dari 35 mahasiswa; 57,1% berada pada kategori baik; 37,1% cukup baik; 2,9% kurang baik; dan 2,9% tidak baik. Faktor eksternal berada pada kategori baik, dengan pencapaian rata-rata skor 3,30 (skala 4). Dari 35 orang mahasiswa 65,7% baik; 25,7% cukup baik; 8,6% kurang baik; dan tidak ada yang tidak baik.

Kata Kunci: Latihan Beban, Personal Trainer, Mahasiswa Prodi IKOR FIK UNY

PENDAHULUAN

Sejak diterapkannya Kurikulum 2009, sampai saat ini hasil belajar dan penguasaan materi tentang latihan beban dan program latihannya masih kurang memuaskan. Dari tahun ke tahun penguasaan materi Latihan Beban masih jauh dari yang diharapkan. Pencapaian nilai sebagian besar B, hanya sebagian kecil mahasiswa dapat memperoleh nilai A- dan jarang ada yang memperoleh nilai A. Berdasarkan survei awal diketahui bahwa salah satu kesulitan yang dialami mahasiswa dalam mempelajari latihan beban adalah penguasaan nama-nama perkenaan otot saat menggunakan alat dan nama-nama asing alat-alat yang digunakan saat latihan, mengingat alat yang digunakan sangat beragam dan berbahasa asing. Mata kuliah latihan beban pada prodi Ikor meliputi Dasar-dasar Latihan Beban pada semester 4, Latihan beban I pada semester V dan Latihan Beban II pada semester VI.

Di era globalisasi ini, kesadaran masyarakat Indonesia dalam berolahraga semakin meningkat, khususnya di Yogyakarta. Masyarakat dituntut untuk berkreaitivitas secara optimal sehingga menimbulkan berbagai kesibukan. Hal tersebut akan menuntut manusia untuk memiliki tubuh yang tetap sehat dan bugar. Kebutuhan kesehatan juga menjadi hal yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Seberapa besar pengaruhnya terhadap aktivitas dan

bagaimana cara memperoleh kebugaran tersebut. Banyak orang merasakan bahwa dengan badan yang sehat dan bugar maka aktivitas dapat berjalan lancar. Hal ini bisa dilihat dari kegiatan masyarakat yang gemar melakukan aktivitas olahraga sehari-hari dengan berbagai jenis olahraga yang dilakukan sesuai dengan hobi masing-masing. Masyarakat melakukan olahraga mempunyai tujuan bermacam-macam, diantaranya ada yang sekedar hobi, mengisi waktu luang, berkumpul dengan teman, untuk prestasi, kesehatan dan lain sebagainya.

Berdasarkan fenomena di atas, tentunya setiap individu ingin memiliki tubuh yang bugar agar dapat melakukan semua aktivitas dari pagi sampai malam hari tanpa kelelahan yang berarti. Memiliki tubuh yang sehat, bugar dan ideal merupakan impian setiap orang, baik pria, wanita, dari yang muda sampai yang tua. Sejalan dengan meningkatnya kesadaran masyarakat tentang pentingnya hidup sehat, maka hal tersebut dimanfaatkan oleh pengusaha yang jeli dengan melihat peluang bisnis sangat menjanjikan dalam dunia olahraga. Salah satunya dengan mendirikan pusat-pusat kebugaran (*fitness center*) di daerah atau lokasi yang potensial. Dengan memperhatikan perkembangan dunia olahraga saat ini, pusat-pusat kebugaran saling berlomba-lomba untuk mendapatkan anggota sebanyak-banyaknya dengan menawarkan program, alat, dan fasilitas, serta pelayanan yang berkualitas. Persaingan yang semakin ketat akhir-akhir ini menuntut sebuah perusahaan penyedia jasa atau layanan untuk selalu memanjakan konsumen atau pelanggan dengan memberikan pelayanan terbaik. Konsumen atau pelanggan yang merasa puas akan kembali membeli dan akan memberitahu yang lain tentang pengalaman baik mengenai pelayanan perusahaan penyedia jasa. Hal tersebut mengharuskan sebuah pusat kebugaran harus dapat menjadi pusat kebugaran yang ideal sehingga dapat memuaskan konsumen serta dapat mempertahankan pelanggannya.

Prodi Ikor yang selama ini telah banyak mencetak *Instruktur Fitness* dan *Personal Training* selalu berusaha meningkatkan kualitas pembelajaran yang dilakukan, dalam kesempatan ini pada mata kuliah Latihan Beban yang merupakan dasar bagi seorang instruktur Fitnes atau Personal training untuk dapat membuat program yang diberikan pada membeinya. Latihan beban harus diatur dan direncanakan dengan baik sehingga dapat menjamin tercapainya tujuan latihan. Proses perencanaan latihan menunjukkan suatu yang teratur dengan baik, metodologis dan ilmiah. Oleh karena itu perencanaan merupakan alat yang sangat penting yang dipakai oleh seorang pelatih dalam usahanya mengarahkan program latihan yang terorganisir dengan baik. Untuk mengefektifkan upaya perencanaannya seorang pelatih harus memiliki keahlian secara professional dan pengalaman yang banyak. Rencana latihan harus obyektif dan berdasarkan atas prestasi actual atlitnya dalam tes maupun pertandingan. Selanjutnya suatu rencana latihan harus sederhana, merangsang dan harus fleksibel dalam isinya serta dapat dimodifikasi sesuai dengan kecepatan kemajuan atlitnya. Latihan beban merupakan latihan yang banyak membakar lemak karena bagian tubuh yang dilatih adalah otot besar. Ibaratnya, otot besar adalah kompor dalam tubuh manusia yang tugasnya membakar lemak. Semakin besar otot yang dilatih, semakin besar pula pembakaran lemak yang terjadi di dalam tubuh. Jadi, kalau otot besar yang dilatih, kompor pembakar lemaknya juga bekerja dalam kapasitas yang besar.

Sampai saat ini belum pernah dilakukan penelitian mengenai evaluasi hasil belajar pada mata kuliah Dasar-dara Latihan Beban, dan Latihan Beban Lanjut. Apakah latar belakang jurusan di Sekolah Mengnegh Atas, Jurusan IPA atau IPS, mahasiswa Prodi Ikor mempengaruhi kesulitan dalam penguasaan materi latihan beban? Apakah penggunaan bahasa Latih dalam pembelajaran latihan beban menjadi penghambat pada mata kuliah tersebut? Apakah ketersediaan alat dan fasilitas Fitness sebagai peralatan praktek dan buku-buku penunjang mempengaruhi penguasaan materi latihan beban? Bagaimanakan metode pembelajaran yang tepat untuk diterapkan dalam mata kuliah Dasar-dara Latihan Beban, dan

Latihan Beban lanjut. Faktor-faktor apakah yang mempengaruhi keberhasilan mahasiswa dalam mata Dasar-dara Latihan Beban, Latihan Beban I dan Latihan Beban II?. Berkaitan dengan latar belakang diatas diajukan penelitian berjudul “Identifikasi Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penguasaan Materi Mata Kuliah Latihan Beban Pada Mahasiswa Prodi Ikor Sebagai Kesiapan Profesi Menjadi *Personal Trainer*”.

KAJIAN PUSTAKA

1. Definisi Latihan

“*Training is usually defined as systematic process of long duration, repetitive, progressive exercises, having the ultimate goal of improving athletic performance*” (Bompa, 1994: 3). Latihan biasanya didefinisikan sebagai suatu proses sistematis yang dilakukan dalam jangka waktu panjang, berulang-ulang, progresif, dan mempunyai tujuan untuk meningkatkan penampilan fisik. Menurut Sukadiyanto (2002: 5-6) istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercises*, dan *training*. Pengertian latihan yang berasal dari kata *practise* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya.

Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercises* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya. *Exercises* merupakan materi latihan yang dirancang dan disusun oleh pelatih untuk satu sesi latihan atau satu kali tatap muka dalam latihan, misalnya susunan materi latihan dalam satu kali tatap muka pada umumnya berisikan materi, antara lain: (1) pembukaan/pengantar latihan, (2) pemanasan (*warming-up*), (3) latihan inti, (4) latihan tambahan (suplemen), dan (5) *cooling down*/penutup. Menurut Sadoso (1990: 23) latihan olahraga harus meliputi empat macam, yaitu: (1) intensitas latihan, (2) lamanya latihan, (3) frekuensi latihan, dan (4) macam aktivitas latihan.

Latihan yang tepat hendaknya juga menerapkan prinsip-prinsip dasar latihan guna mencapai kinerja fisik yang maksimal bagi seseorang. Menurut Sadoso Sumosardjuno (1990: 9) prinsip-prinsip dasar latihan yang efektif adalah sebagai berikut:

- a. Prinsip beban berlebih (*overload*)
- b. Kekhususan Latihan
- c. Individualitas
- d. Latihan harus progresif
- e. Pemulihan atau istirahat

2. Latihan Aerobik

Latihan aerobik adalah suatu bentuk latihan yang dilakukan secara berulang-ulang, terus-menerus (ritmis), melibatkan kelompok otot-otot besar tubuh, dan dilakukan atau dapat dipertahankan selama 20 sampai 30 menit. Contoh latihan aerobik adalah lari pelan (*jogging*), lari, bersepeda, dan berenang (Aine McCarthy, 1995:44). Takaran latihan aerobik yang dapat dilaksanakan yaitu meliputi frekuensi 3 - 5 kali/minggu, secara umum intensitas 65% - 75% dari detak jantung maksimal sesuai dengan kondisi dan tingkat keterlatihan. Begitupun pula dengan latihan aerobik, menurut Junusul Hairy (1989: 208) perubahan yang terjadi setelah melakukan latihan daya tahan aerobik adalah:

- a. Terjadi perubahan kardiorespirasi.

- b. Terjadi peningkatan daya tahan otot.
- c. Meningkatkan kandungan *myoglobin*.
- d. Meningkatkan oksidasi karbohidrat dan lemak.
- e. Menurunkan persentase lemak tubuh dan meningkatkan masa tubuh tanpa lemak.
- f. Menurunkan tekanan darah.

3. Pengertian Latihan Beban

Menurut Thomas R. (2000: 1) latihan beban merupakan aktivitas olahraga menggunakan *barbell*, *dumbell*, peralatan mekanis, dan lain sebagainya dengan tujuan untuk meningkatkan kesehatan dan memperbaiki penampilan fisik. 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, maupun penambahan dan pengurangan berat badan (Djoko Pekik, 2000: 59).

Menurut Thomas R. (1996: 10-14) peralatan latihan beban terdiri atas dua macam yaitu mesin (*gym*) dan beban bebas (*free weight*). Mesin (*gym*) terdiri atas dua jenis mesin latihan yaitu mesin *pivot* dan mesin *cam*. Mesin *cam* merupakan mesin dengan beban variabel yang memiliki roda berbentuk elips, bentuknya membuat *cam* berfungsi sebagai tumpukkan beban yang bergerak. Beban bebas (*free weight*), Peralatan beban bebas adalah *barbell* dan *dumbell*, harganya lebih murah dari mesin, menawarkan lebih banyak variasi latihan dan membuat latihan benar-benar bebas.

Tabel 1. Kelebihan dan Kekurangan Peralatan Beban

<i>Gym Machine</i>	<i>Free Weight</i>
<p>Kelebihan:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Aman. ➤ Hemat waktu latihan. ➤ Praktis. ➤ Dapat digunakan siapa saja. ➤ Bisa berlatih sendiri. 	<p>Kelebihan:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Gerakan leluasa. ➤ Variasi latihan banyak. ➤ Melatih otot secara lengkap. ➤ Penambahan beban teliti. ➤ Beban maksimal tak terbatas.
<p>Kekurangan:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Gerakannya terbatas. ➤ Hanya melatih otot utama. ➤ Penambahan beban kurang teliti. ➤ Beban maksimal terbatas. 	<p>Kekurangan:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Kurang aman. ➤ Digunakan bagi orang yang sudah berpengalaman. ➤ Waktu berlatih relatif lama. ➤ Perlu <i>spotter</i> (pendamping-lain).

Sumber: Djoko (2004: 39)

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bermaksud meneliti dan menemukan informasi sebanyak-banyaknya dari suatu fenomena tertentu. Jika dikaitkan dengan substansinya, peneliti ingin mengetahui tentang identifikasi peran mata kuliah latihan beban pada mahasiswa prodi ikor sebagai kesiapan profesi menjadi *personal trainer*.

B. Populasi Dan Sampel Penelitian

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006: 30). Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Prodi Ikor yang mengambil konsentrasi keahlian Kebugaran Jasmani. Teknik Sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik insidental sampling yang dilakukan dengan cara memperoleh sampel dari sekumpulan populasi, yang cara untuk memperoleh data tersebut dengan cara insidental atau kebetulan saja tidak menggunakan perencanaan tertentu (Mardalis, 1995: 59). Sampel tersebut berjumlah 35 orang. Penelitian akan dilakukan pada minggu keempat bulan Oktober sampai dengan bulan Nopember tahun 2016. Pengambilan data penelitian dilakukan di ruang kuliah Latihan Beban dan Fitness Center di UNY.

C. Instrumen Dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen

Metode yang dipakai dalam penelitian ini adalah metode survei. Adapun instrumen untuk mengumpulkan data menggunakan angket yang berupa sejumlah pertanyaan. Instrumen yang berupa angket ini untuk memfokuskan pada masalah identifikasi peran mata kuliah latihan beban pada mahasiswa prodi ikor sebagai kesiapan profesi menjadi *personal trainer*. Menurut Sutrisno Hadi (1991: 7) mengatakan ada tiga langkah yang harus ditempuh dalam menyusun instrumen, ketiga langkah tersebut adalah:

- a. Mendefinisikan Kontrak, yaitu suatu tahapan yang bertujuan untuk memberikan batasan arti dari kontrak yang akan diteliti, dengan demikian nantinya tidak akan terjadi penyimpangan terhadap tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini. identifikasi peran mata kuliah latihan beban pada mahasiswa prodi ikor sebagai kesiapan profesi menjadi *personal trainer*.
- b. Menyidik Faktor, Menyidik faktor adalah suatu tahap yang bertujuan untuk menandai faktor-faktor yang disangka dan kemudian diyakini menjadi komponen dari kontrak yang akan diteliti.
- c. Menyusun Butir Pertanyaan. Langkah yang ketiga adalah menyusun butir pertanyaan berdasarkan faktor yang menyusun kontrak. Butir pertanyaan harus merupakan penjabaran dari isi faktor. Berdasarkan faktor-faktor tersebut kemudian disusun butir-butir soal yang dapat memberikan gambaran tentang faktor-faktor tersebut. Yang terpenting dalam hal ini adalah bahwa butir-butir pertanyaan yang peneliti susun haruslah sedapat-dapatnya berbicara hanya mengenai identifikasi peran mata kuliah latihan beban pada mahasiswa prodi ikor sebagai kesiapan profesi menjadi *personal trainer*. Adapun Kisi-kisi Angket penelitian, tersaji dalam tabel berikut ini:

Tabel 2. Kisi-Kisi angket penelitian

Faktor	Sub Variabel	Indikator	Butir
Identifikasi Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penguasaan Materi Mata Kuliah Latihan Beban	1. Faktor Internal	a. Keadaan Individu/Mahasiswa b. Motivasi Penguasaan Mahasiwa c. Pengalaman dan Latihan yang dilakukan	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 9, 10, 11, 12, 13
	2. Faktor Eksternal	a. Lingkungan Belajar b. Instrumen Praktek c. Materi d. Proses pembelajaran e. Sarana dan fasilitas	14,15,16,17 18,19,20,21,22 23,24,25,26 27,28,29,30 31,32,33,34,35,36, 37,38,39,40

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan angket. Teknik angket ini digunakan untuk mengetahui persepsi atlet terhadap identifikasi peran mata kuliah latihan beban pada mahasiswa prodi ikor sebagai kesiapan profesi menjadi *personal trainer*. Peneliti menggunakan angket tertutup, yaitu seorang responden tinggal memilih jawaban yang telah disediakan dan mengisi jawaban sesuai dengan pengalaman dan pengetahuannya sendiri.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Uji Instrumen

Validitas instrumen pada penelitian ini digunakan validitas isi (*construct validity*) dan *expert judgement*, yaitu instrumen disusun berdasarkan atas teori-teori yang ada dan dinyatakan valid oleh ahli, dalam hal ini ahli materi mata kuliah dasar-dasar latihan beban. Adapun reliabilitas pada penelitian ini digunakan uji Alpha Cronbach, hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 3. Uji Reliabilitas Instrumen

No.	Faktor/Instrumen	Koefisien Alpha	Keterangan
1.	Faktor Internal	0,613	Reliabel
2.	Faktor Eksternal	0,710	Reliabel
Total (Instrumen Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penguasaan Materi MK Latihan Beban		0,772	Reliabel

Tabel tersebut di atas memperlihatkan bahwa instrumen pada penelitian ini terbukti memiliki tingkat reliabilitas yang baik, yang dibuktikan dengan koefisien Alpha di atas 0,600.

B. Deskripsi Analisis Data

Data pada penelitian ini diambil dengan instrumen berupa angket, dan dilakukan penskoran, sehingga data yang diperoleh merupakan data kuantitatif, demikian juga analisis datanya digunakan deskriptif kuantitatif dengan persentase. Skala pengukuran pada penelitian ini digunakan skala likert, dengan rentangan skor antara 1 sampai dengan 4; sehingga diperoleh *mean* ideal = 2,5 dan SD ideal 0,5. Dari *mean* dan SD ideal tersebut dapat ditentukan kriteria penilaian faktor-faktor yang mempengaruhi penguasaan materi matakuliah Dasar-dasar Latihan Beban, dan Latihan Beban Lanjut pada mahasiswa Ikor, dan disajikan pada tabel berikut ini.

Tabel 4. Kriteria Penafsiran Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penguasaan Materi Matakuliah Dasar-dasar Latihan Beban

No.	Norma Penilaian	Rentang Skor	Interpretasi
1.	$M_i + 1,5SD_i$ s/d $M_i + 3SD_i$	3,26 – 4,00	Baik
2.	M_i s/d $M_i + 1,5SD_i$	2,51 – 3,25	Cukup Baik
3.	$M_i - 1,5SD_i$ s/d M_i	1,76 – 2,50	Kurang Baik
4.	$M_i - 3SD_i$ s/d $M_i - 1,5SD_i$	1,00 – 1,75	Tidak Baik

Keterangan:

$$M_i = \text{Mean Ideal} = (\text{Maksimum Ideal} + \text{Minimum Ideal})/2$$

$$SD_i = \text{SD Ideal} = (\text{Maksimum Ideal} - \text{Minimum Ideal})/6$$

1. Faktor Internal

Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri mahasiswa itu sendiri. Berdasarkan hasil analisis data diketahui faktor internal pada mahasiswa Ikor diperoleh rerata (*mean*) sebesar 3,12; median 3,31 modus 3,38 dan standart deviasi sebesar 0,507. Rerata skor tersebut berada pada interval kelas 2,51 s.d.3,25 kategori cukup baik. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa faktor internal yang mempengaruhi penguasaan materi matakuliah Dasar-dasar Latihan Beban, dan Latihan Beban Lanjut pada mahasiswa Ikor berada pada kategori cukup baik.

Faktor internal yang mempengaruhi penguasaan materi matakuliah Dasar-dasar Latihan Beban, dan Latihan Beban Lanjut pada mahasiswa Ikor FIK UNY, berdasarkan pengkategorianya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 4. Faktor Internal yang Mempengaruhi Penguasaan Materi Matakuliah Latihan Beban pada Mahasiswa Ikor FIK UNY

No.	Kategori Skor	Frekuensi	
		n	Persentase (%)
1.	Baik	20	57,1
2.	Cukup Baik	13	37,1
3.	Kurang Baik	1	2,9
4.	Tidak Baik	1	2,9
Total		35	100,0

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa dari 35 orang mahasiswa; 20 (57,1%) mahasiswa menyatakan bahwa faktor internal yang mempengaruhi penguasaan materi matakuliah Latihan Beban berada pada kategori baik; 13 (37,1%) cukup baik; 1 (2,9%) kurang baik; dan 1 (2,9%) tidak baik. Dilihat dari mayoritas mahasiswa menyatakan bahwa faktor internal berada pada kategori baik (57,1%). Akan tetapi apabila dilihat dari reratanya berada pada kategori cukup baik.

Faktor internal yang mempengaruhi penguasaan materi matakuliah Dasar-dasar Latihan Beban, dan Latihan Beban Lanjut pada mahasiswa Ikor FIK UNY, pada penelitian ini terdiri dari tiga indikator, yaitu: (a) keadaan individu/mahasiswa; (b) motivasi penguasaan mahasiswa; dan (c) pengalaman dan latihan yang dilakukan. Analisis berikutnya adalah menganalisis pada masing-masing indikator tersebut. Sebelum diuraikan lebih lanjut, berikut diuraikan perhitungan rerata skor pada setiap indikator, dan hasil perhitungan rerata (*mean*) tiap-tiap indikator dari faktor internal yang mempengaruhi penguasaan materi matakuliah Latihan Beban, dan dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 5. Hasil Perhitungan Rerata Skor pada Tiap-tiap Indikator dari Faktor Internal

No.	Faktor	Jml Item	n	Rerata	Kategori
1.	Keadaan/individu mahasiswa	4	35	2,99	Cukup Baik
2.	Motivasi penguasaan mahasiswa	4	35	3,01	Cukup Baik
3.	Pengalaman dan latihan yang dilakukan	5	35	3,33	Baik
Total (Faktor Internal)		13	35	3,12	Cukup Baik

a. Keadaan Individu/Mahasiswa

Berdasarkan hasil analisis data diketahui indikator keadaan individu/mahasiswa yang mempengaruhi penguasaan materi matakuliah Dasar-dasar Latihan Beban, Latihan Beban dan Latihan Beban Lanjut pada mahasiswa Ikor diperoleh rerata (*mean*) sebesar 2,99; median 3,25 modus 3,25 dan standart deviasi sebesar 0,712. Rerata skor tersebut berada pada interval kelas 2,51 s.d.3,25 kategori cukup baik. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa keadaan individu/mahasiswa yang mempengaruhi penguasaan materi matakuliah Dasar-dasar Latihan Beban, Latihan Beban dan Latihan Beban Lanjut pada mahasiswa Ikor berada pada kategori cukup baik. Keadaan individu/mahasiswa yang mempengaruhi penguasaan materi matakuliah Dasar-dasar Latihan Beban, dan Latihan Beban Lanjut pada mahasiswa Ikor FIK UNY, berdasarkan pengkategorianya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 6. Keadaan Individu/Mahasiswa yang Mempengaruhi Penguasaan Materi Matakuliah Latihan Beban pada Mahasiswa Ikor

No.	Kategori Skor	Frekuensi	
		n	Persentase (%)
1.	Baik	4	11,4
2.	Cukup Baik	22	62,9
3.	Kurang Baik	5	14,3
4.	Tidak Baik	4	11,4
Total		35	100,0

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa dari 35 orang mahasiswa; 4 (57,1%) mahasiswa menyatakan bahwa keadan individu/ mahasiswa yang mempengaruhi penguasaan materi matakuliah Dasar-dasar Latihan Beban berada pada kategori baik; 22 (62,9%) cukup baik; 5 (14,3%) kurang baik; dan 4 (11,4%) tidak baik. Mayoritas mahasiswa menyatakan bahwa keadan individu/ mahasiswa berada pada kategori cukup baik (62,9%).

b. Motivasi Penguasaan Mahasiswa

Hasil analisis data pada indikator motivasi penguasaan mahasiswa yang mempengaruhi penguasaan materi matakuliah Dasar-dasar Latihan Beban, dan Latihan Beban Lanjut pada mahasiswa Ikor diperoleh rerata (*mean*) sebesar 3,01; median 3,25 modus 2,50 dan standart deviasi sebesar 0,799. Rerata skor tersebut berada pada interval kelas 2,51 s.d.3,25 kategori cukup baik. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa motivasi penguasaan mahasiswa yang mempengaruhi penguasaan materi matakuliah Dasar-dasar Latihan Beban, Latihan Beban I dan Latihan Beban II pada mahasiswa Ikor berada pada kategori cukup baik. Motivasi penguasaan mahasiswa yang mempengaruhi penguasaan materi matakuliah Dasar-dasar Latihan Beban, dan Latihan Beban Lanjut pada mahasiswa Ikor FIK UNY, berdasarkan pengkategorianya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 7. Motivasi Penguasaan Mahasiswa yang Mempengaruhi Penguasaan Materi Matakuliah Latihan Beban pada Mahasiswa Ikor

No.	Kategori Skor	Frekuensi	
		n	Persentase (%)
1.	Baik	12	34,3
2.	Cukup Baik	9	25,7
3.	Kurang Baik	9	25,7
4.	Tidak Baik	5	14,3
Total		35	100,0

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa dari 35 orang mahasiswa; 12 (34,3%) mahasiswa menyatakan bahwa motivasi penguasaannya baik; 9 (25,7%) cukup baik; 9 (25,7%) kurang baik; dan 5 (14,3%) tidak baik. Mayoritas mahasiswa menyatakan bahwa motivasi penguasaannya berada pada kategori baik (34,3%). Akan tetapi apabila dilihat dari rata-ratanya berada pada kategori cukup baik.

c. Pengalaman dan Latihan yang Dilakukan

Hasil analisis data pada indikator pengalaman dan latihan yang dilakukan yang mempengaruhi penguasaan materi matakuliah Dasar-dasar Latihan Beban, dan Latihan Beban Lanjut pada mahasiswa Ikor diperoleh rerata (*mean*) sebesar 3,33; median 3,40 modus 3,40 dan standart deviasi sebesar 0,553. Rerata skor tersebut berada pada interval kelas 3,26 s.d 4,00 kategori baik. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa pengalaman dan latihan yang dilakukan oleh mahasiswa yang mempengaruhi penguasaan materi matakuliah Dasar-dasar Latihan Beban, dan Latihan Beban Lanjut pada mahasiswa Ikor berada pada kategori baik.

Pengalaman dan latihan yang dilakukan oleh mahasiswa yang mempengaruhi penguasaan materi matakuliah Dasar-dasar Latihan Beban dan Latihan Beban Lanjut pada mahasiswa Ikor FIK UNY, berdasarkan pengkategorian dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 8. Pengalaman dan Latihan yang Dilakukan Mahasiswa yang Mempengaruhi Penguasaan Materi Matakuliah Latihan Beban pada Mahasiswa Ikor

No.	Kategori Skor	Frekuensi	
		n	Persentase (%)
1.	Baik	25	71,4
2.	Cukup Baik	6	17,1
3.	Kurang Baik	3	8,6
4.	Tidak Baik	1	2,9
Total		35	100,0

Gambar 10. Histogram Pengalaman dan Latihan yang Dilakukan Mahasiswa yang Mempengaruhi Penguasaan Materi Matakuliah Dasar-dasar Latihan Beban pada Mahasiswa Ikor

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa dari 35 orang mahasiswa; 25 (71,4%) mahasiswa menyatakan bahwa motivasi penguasaannya baik; 6 (17,1%) cukup baik; 3 (8,6%) kurang baik; dan 1 (2,9%) tidak baik. Mayoritas mahasiswa menyatakan bahwa pengalaman dan latihan yang dilakukan mahasiswa berada pada kategori baik (71,4%), demikian juga apabila dilihat dari rata-ratanya.

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri mahasiswa itu sendiri. Berdasarkan hasil analisis data diketahui faktor eksternal yang mempengaruhi penguasaan materi matakuliah Dasar-dasar Latihan Beban, Latihan Beban I dan Latihan Beban II pada mahasiswa Ikor diperoleh rerata (*mean*) sebesar 3,30; median 3,41 modus 3,41 dan standart deviasi sebesar 0,396. Rerata skor tersebut berada pada interval kelas 3,26 s.d 4,00 kategori baik. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa faktor eketernal yang mempengaruhi penguasaan materi matakuliah Dasar-dasar Latihan Beban, Latihan Beban I dan Latihan Beban II pada mahasiswa Ikor berada pada kategori baik.

Faktor eksternal yang mempengaruhi penguasaan materi matakuliah Dasar-dasar Latihan Beban, Latihan Beban I dan Latihan Beban II pada mahasiswa Ikor FIK UNY, berdasarkan pengkategorian dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 9. Faktor Eksternal yang Mempengaruhi Penguasaan Materi Matakuliah Latihan Beban pada Mahasiswa Ikor FIK UNY

No.	Kategori Skor	Frekuensi	
		n	Persentase (%)
1.	Baik	23	65,7
2.	Cukup Baik	9	25,7
3.	Kurang Baik	3	8,6
4.	Tidak Baik	0	0,0
Total		35	100,0

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa dari 35 orang mahasiswa; 23 (65,7%) mahasiswa menyatakan bahwa faktor eksternal yang mempengaruhi penguasaan materi matakuliah Dasar-dasar Latihan Beban berada pada kategori baik; 9 (25,7%) cukup baik; 3 (8,6%) kurang baik; dan tidak ada mahasiswa yang menyatakan tidak baik. Dilihat dari mayoritas mahasiswa menyatakan bahwa faktor internal berada pada kategori baik (65,7%). Demikian juga pabila dilihat dari reratanya berada pada kategori baik.

Faktor eksternal yang mempengaruhi penguasaan materi matakuliah Dasar-dasar Latihan Beban, Latihan Beban I dan Latihan Beban II pada mahasiswa Ikor FIK UNY, pada penelitian ini terdiri dari tiga indikator, yaitu: (a) lingkungan belajar; (b) instrumen praktek; (c) materi; (d) proses pembelajaran; dan (e) sarana dan fasilitas. Analisis berikutnya adalah menganalisis pada masing-masing indikator tersebut. Sebelum diuraikan lebih lanjut, berikut diuraikan perhitungan rerata skor pada setiap indikator, dan hasil perhitungan rerata (*mean*) tiap-tiap indikator dari faktor eksternal yang mempengaruhi penguasaan materi matakuliah Dasar-dasar Latihan Beban, dan dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 10. Hasil Perhitungan Rerata Skor pada Tiap-tiap Indikator dari Faktor Eksternal

No.	Faktor	Jml Item	n	Rerata	Kategori
1.	Lingkungan Belajar	4	35	2,96	Cukup Baik
2.	Instrumen Praktek	5	35	3,42	Baik
3.	Materi	4	35	2,93	Cukup Baik
4.	Proses Pembelajaran	4	35	3,36	Baik
5.	Sarana dan Fasilitas	10	35	3,49	Baik
Total (Faktor Eksternal)		27	35	3,30	Baik

a. **Lingkungan Belajar**

Dari hasil analisis data diketahui indikator lingkungan belajar diperoleh rerata (*mean*) sebesar 2,96; median 3,00 modus 2,50 dan standart deviasi sebesar 0,619. Rerata skor tersebut berada pada interval kelas 2,51 s.d.3,25 kategori cukup baik. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa lingkungan belajar berada pada kategori cukup baik. Lingkungan belajar yang mempengaruhi penguasaan materi matakuliah Dasar-dasar Latihan Beban, Latihan Beban I dan Latihan Beban II pada mahasiswa Ikor FIK UNY, berdasarkan pengkategorianya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 11. Lingkungan Belajar yang Mempengaruhi Penguasaan Materi Matakuliah Latihan Beban pada Mahasiswa Ikor

No.	Kategori Skor	Frekuensi	
		n	Persentase (%)
1.	Baik	6	17,1
2.	Cukup Baik	14	40,0
3.	Kurang Baik	13	37,1
4.	Tidak Baik	2	5,7
Total		35	100,0

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa dari 35 orang mahasiswa; 6 (40,0%) mahasiswa menyatakan bahwa lingkungan belajar berada pada kategori baik; 14 (40,0%) cukup baik; 13 (37,1%) kurang baik; dan 2 (5,7%) tidak baik. Mayoritas mahasiswa menyatakan bahwa keadaan lingkungan belajarnya berada pada kategori cukup baik (40,0%).

a. **Instrumen Praktek**

Dari hasil analisis data diketahui indikator instrumen praktek diperoleh rerata (*mean*) sebesar 3,43; median 3,60 modus 4,00 dan standart deviasi sebesar 0,621. Rerata skor tersebut berada pada interval kelas 3,26 s.d.4,00 kategori baik. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa instrumen praktek berada pada kategori baik. Instrumen praktek yang mempengaruhi penguasaan materi matakuliah Dasar-dasar Latihan Beban, Latihan Beban I dan Latihan Beban II pada mahasiswa Ikor FIK UNY, berdasarkan pengkategorianya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 12. Instrumen Praktek yang Mempengaruhi Penguasaan Materi Matakuliah Dasar-dasar Latihan Beban pada Mahasiswa Ikor

No.	Kategori Skor	Frekuensi	
		n	Persentase (%)
1.	Baik	24	68,6
2.	Cukup Baik	7	20,0
3.	Kurang Baik	4	11,4
4.	Tidak Baik	0	0,0
Total		35	100,0

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa dari 35 orang mahasiswa; 24 (68,6%) mahasiswa menyatakan bahwa instrumen praktek berada pada kategori baik; 7 (20,0%) cukup baik; 4 (11,4%) kurang baik; dan tidak ada yang menyatakan

tidak baik. Mayoritas mahasiswa menyatakan bahwa instrumen praktek berada pada kategori baik (68,6%).

b. Materi

Dari hasil analisis data diketahui indikator materi diperoleh rerata (*mean*) sebesar 2,93; median 3,25 modus 3,25 dan standart deviasi sebesar 0,703. Rerata skor tersebut berada pada interval kelas 2,51 s.d.3,25 kategori cukup baik. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa materi berada pada kategori cukup baik.

Materi yang mempengaruhi penguasaan materi matakuliah Dasar-dasar Latihan Beban, Latihan Beban I dan Latihan Beban II pada mahasiswa Ikor FIK UNY, berdasarkan pengkategorianya dapat dilihat pada tabel berikut ini

Tabel 13. Materi yang Mempengaruhi Penguasaan Materi Matakuliah Latihan Beban pada Mahasiswa Ikor

No.	Kategori Skor	Frekuensi	
		n	Persentase (%)
1.	Baik	5	14,3
2.	Cukup Baik	18	51,4
3.	Kurang Baik	9	25,7
4.	Tidak Baik	3	8,6
Total		35	100,0

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa dari 35 orang mahasiswa; 5 (14,3%) mahasiswa menyatakan bahwa materi berada pada kategori baik; 18 (51,4%) cukup baik; 9 (25,7%) kurang baik; dan 3 (8,6%) tidak baik. Mayoritas mahasiswa menyatakan bahwa materi berada pada kategori cukup baik (51,4%).

c. Proses Pembelajaran

Berdasarkan hasil analisis data diketahui indikator proses pembelajaran diperoleh rerata (*mean*) sebesar 3,36; median 3,75 modus 4,00 dan standart deviasi sebesar 0,751. Rerata skor tersebut berada pada interval kelas 3,26 s.d.4,00 kategori baik. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa proses pembelajaran berada pada kategori baik.

Proses pembelajaran yang mempengaruhi penguasaan materi matakuliah Latihan Beban, Latihan Beban Lanjut pada mahasiswa Ikor FIK UNY, berdasarkan pengkategorianya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 14. Proses Pembelajaran yang Mempengaruhi Penguasaan Materi Matakuliah Latihan Beban pada Mahasiswa Ikor

No.	Kategori Skor	Frekuensi	
		n	Persentase (%)
1.	Baik	19	54,3
2.	Cukup Baik	7	20,0
3.	Kurang Baik	8	22,9
4.	Tidak Baik	1	2,9
Total		35	100,0

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa dari 35 orang mahasiswa; 19 (54,3%) mahasiswa menyatakan bahwa proses pembelajaran berada pada kategori baik; 7 (20,0%) cukup baik; 8 (22,9%) kurang baik; dan 1 (2,9%) tidak baik.

Mayoritas mahasiswa menyatakan bahwa proses pembelajaran berada pada kategori baik (68,6%).

d. Sarana dan Fasilitas

Berdasarkan hasil analisis data diketahui indikator sarana dan fasilitas diperoleh rerata (*mean*) sebesar 3,49; median 3,70 modus 3,90 dan standart deviasi sebesar 0,534. Rerata skor tersebut berada pada interval kelas 3,26 s.d.4,00 kategori baik. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa sarana dan fasilitas berada pada kategori baik.

Sarana dan fasilitas yang mempengaruhi penguasaan materi matakuliah Latihan Beban dan Latihan Beban Lanjut pada mahasiswa Ikor FIK UNY, berdasarkan pengkategorian dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 18. Sarana dan Fasilitas yang Mempengaruhi Penguasaan Materi Matakuliah Latihan Beban pada Mahasiswa Ikor

No.	Kategori Skor	Frekuensi	
		n	Persentase (%)
1.	Baik	23	65,7
2.	Cukup Baik	10	28,6
3.	Kurang Baik	2	5,7
4.	Tidak Baik	0	0,0
Total		35	100,0

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa dari 35 orang mahasiswa; 23 (65,7%) mahasiswa menyatakan bahwa sarana dan fasilitas berada pada kategori baik; 10 (28,6%) cukup baik; 2 (5,7%) kurang baik; dan tidak ada yang menyatakan tidak baik. Mayoritas mahasiswa menyatakan bahwa sarana dan fasilitas berada pada kategori baik (65,7%).

B. Pembahasan

Salah satu kompetensi yang harus dimiliki oleh setiap mahasiswa lulusan Ilmu Keolahragaan adalah kemampuan dalam menjadi seorang personal trainer. Kompetensi ini menuntut mahasiswa untuk mampu mendeskripsikan, menguraikan, menganalisis, dan memprediksi berbagai hal terkait dengan bagaimana seorang member dalam keberhasilan mengikuti program latihan yang diinginkan. Penguasaan kompetensi dalam mata kuliah pengelolaan pendidikan biasanya muncul dalam bentuk pemahaman teoritik mahasiswa yang tidak dapat diaplikasikannya dalam bentuk praktek latihan yang harus dilakukan oleh memebnnya. Masalah ini dapat diidentifikasi sebagai pemahaman mahasiswa yang "terlalu textbook thinking." Faktor-faktor yang mempengaruhi penguasaan materi matakuliah Latihan Beban, dan Latihan Beban Lanjut pada mahasiswa Ikor FIK UNY, sebagai berikut:

1. Faktor internal dilihat dari mayoritasnya, mayoritas mahasiswa menyatakan baik (57,1%); akan tetapi dilihat dari rata-ratanya, sebesar 3,12 (skala 4) berada pada kategori cukup baik. Dari 35 orang mahasiswa; 57,1% berada pada kategori baik; 37,1% cukup baik; 2,9% kurang baik; dan 2,9% tidak baik.
 - a. Faktor internal yang berasal dari keadaan individu mahasiswa berada pada kategori cukup baik, dengan pencapaian skor 2,99. Dari 35 orang mahasiswa; 57,1% mahasiswa berada pada kategori baik; 62,9% cukup baik; 14,3% kurang baik; dan 11,4% tidak baik. Rata-rata dan mayoritas keadaan individu/ mahasiswa berada pada kategori cukup baik

- b. Motivasi penguasaan mahasiswa berada pada kategori cukup baik, dengan pencapaian skor 3,01. Dari 35 orang mahasiswa; 34,3% baik; 25,7% cukup baik; 25,7% kurang baik; dan 14,3%) tidak baik. Mayoritas mahasiswa menyatakan bahwa motivasi penguasaannya berada pada kategori baik (34,3%), tetapi apabila dilihat dari rata-ratanya berada pada kategori cukup baik.
 - c. Pengalaman dan latihan yang dilakukan berada pada kategori baik, dengan pencapaian skor 3,33. Dari 35 orang mahasiswa; 71,4% baik; 17,1% cukup baik; 8,6% kurang baik; dan 2,9% tidak baik. Mayoritas mahasiswa menyatakan bahwa pengalaman dan latihan yang dilakukan mahasiswa berada pada kategori baik (71,4%), demikian juga apabila dilihat dari rata-ratanya.
2. Faktor eksternal dilihat dari mayoritasnya, mayoritas mahasiswa menyatakan baik (65,7%); demikian pula dari rata-ratanya, sebesar 3,30 (skala 4) berada pada kategori baik. Dari 35 orang mahasiswa 65,7% berada pada kategori baik; 25,7% cukup baik; 8,6% kurang baik; dan tidak ada mahasiswa yang menyatakan tidak baik.
- a. Faktor eksternal berupa lingkungan belajar berada pada kategori cukup baik, dengan pencapaian skor 2,96. Dari 35 orang 40,0% mahasiswa berada pada kategori baik; 40,0% cukup baik; 37,1% kurang baik; dan 5,7% tidak baik. Mayoritas mahasiswa menyatakan bahwa keadaan lingkungan belajarnya berada pada kategori cukup baik (40,0%).
 - b. Instrumen praktek berada pada kategori baik, dengan pencapaian skor 3,43. Dari 35 orang mahasiswa; 68,6% mahasiswa berada pada kategori baik; 20,0% cukup baik; 11,4% kurang baik; dan tidak ada yang menyatakan tidak baik. Mayoritas mahasiswa menyatakan bahwa instrumen praktek berada pada kategori baik (68,6%).
 - c. Faktor eksternal berupa materi, berada pada kategori cukup baik dengan pencapaian rata-rata skor 2,93. Dari 35 orang mahasiswa; 14,3% mahasiswa berada pada kategori baik; 51,4% cukup baik; 25,7% kurang baik; dan 8,6% tidak baik. Mayoritas mahasiswa menyatakan bahwa materi berada pada kategori cukup baik (51,4%).
 - d. Proses pembelajaran dengan pencapaian rata-rata skor 3,36 kategori baik. Dari 35 orang mahasiswa; 54,3% baik; 20,0% cukup baik; 22,9% kurang baik; dan 1,9% tidak baik. Mayoritas mahasiswa menyatakan bahwa proses pembelajaran berada pada kategori baik (68,6%).
 - e. Sarana dan fasilitas berada pada kategori baik, dengan rata-rata skor 3,49. Dari 35 orang mahasiswa; 65,7% berada pada kategori baik; 28,6% cukup baik; 5,7% kurang baik; dan tidak ada yang menyatakan tidak baik. Mayoritas mahasiswa menyatakan bahwa sarana dan fasilitas berada pada kategori baik (65,7%).

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang disajikan pada bab terdahulu, dapat diambil beberapa kesimpulan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi penguasaan materi matakuliah Dasar-dasar Latihan Beban, Latihan Beban I dan Latihan Beban II pada mahasiswa Ikor FIK UNY, adalah sebagai berikut:

1. Faktor internal berada pada kategori cukup baik, dengan pencapaian rata-rata skor sebesar 3,12 (skala 4). Dari 35 mahasiswa; 57,1% berada pada kategori baik; 37,1% cukup baik; 2,9% kurang baik; dan 2,9% tidak baik.

- a. Keadaan individu mahasiswa berada pada kategori cukup baik, dengan pencapaian skor 2,99.
- b. Motivasi penguasaan mahasiswa berada pada kategori cukup baik, dengan pencapaian skor 3,01.
- c. Pengalaman dan latihan yang dilakukan berada pada kategori baik, dengan pencapaian skor 3,33.
2. Faktor eksternal berada pada kategori baik, dengan pencapaian rata-rata skor 3,30 (skala 4). Dari 35 orang mahasiswa 65,7% baik; 25,7% cukup baik; 8,6% kurang baik; dan tidak ada yang tidak baik.
 - a. Faktor eksternal berupa lingkungan belajar berada pada kategori cukup baik, dengan pencapaian skor 2,96.
 - b. Instrumen praktek berada pada kategori baik, dengan pencapaian skor 3,43.
 - c. Faktor eksternal berupa materi, berada pada kategori cukup baik dengan pencapaian rata-rata skor 2,93.
 - d. Proses pembelajaran dengan pencapaian rata-rata skor 3,36 kategori baik.
 - e. Sarana dan fasilitas berada pada kategori baik, dengan rata-rata skor 3,49.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, Tudor O. (1999). *Theory and Metodologi of Training*. New York: Hull Publishing Company.
- Earle, Roger W & Beachle, Thomas R. (2002). *Bugar Dengan Latihan Beban*. (Alih bahasa: Razi Siregar). Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Giam, C.K & Teh, K.C. (1993). *Ilmu Kedokteran Olahraga Pedoman Untuk Semua Orang*. (Alih bahasa: dr. Hartono Satmoko). Jakarta: Binarupa Aksara.
- Heri Susanto. (2007). *Perbedaan Pemahaman Instruktur Fitness Centre Berpendidikan Formal dan Non Formal Terhadap Latihan Kebugaran Di Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- <http://www.google.co.id/url/representasi%20citra%20diri%2520citra.pdf>(di unduh pada tanggal 26 november 2012, jam 13:30).
- Joko Pekik Irianto. (2002). *Diktat Dasar Kepeleatihan*. Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.