

**LAPORAN PENELITIAN PRODI FIK UNY
TAHUN ANGGARAN 2013**

JUDUL PENELITIAN:

**FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PENGUASAAN MATERI MATA KULIAH
LATIHAN BEBAN PADA MAHASISWA PRODI IKOR SEBAGAI KESIAPAN
PROFESI MENJADI *PERSONAL TRAINER***



Oleh

**Cerika Rismayanthi, M.Or / NIP 19832701 200604 2 001
Yudik Prasetyo, M.Kes / NIP 1980815 200501 1 002
Ahmad Nasrullah, M.Or / NIP 19830626 200812 1 002
Fathurahman Arjuna, M.Or / NIP 19830313 201112 1 005**

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

**LEMBAR PENGESAHAN
LAPORAN PENELITIAN PRODI FIK UNY**

1. Judul Penelitian : **FAKTOR YANG MEMPENGARUHI
PENGUASAAN MATERI MATA KULIAH
LATIHAN BEBAN PADA MAHASISWA
PRODI IKOR SEBAGAI KESIAPAN
PROFESI MENJADI *PERSONAL TRAINER***
2. Ketua Peneliti :
a. Nama lengkap : Cerika Rismayanthi, M.Or
b. Jabatan/Pangkat/Golongan : Penata Muda / III c
c. Jurusan : PKR
d. Alamat surat : Perum Mapan Sejahtera UNY No. C-4
Gondanglegi Wedomartani Ngemplak Sleman
e. Telepon rumah/kantor/HP : 081578020803
f. Faksimili : -
g. e-mail :
3. Bidang Keilmuan/Penelitian : Biokimia Olahraga
4. Skim penelitian : Penelitian Prodi
5. Tim Peneliti

No	Nama, Gelar	NIP	Bidang Keahlian
1.	Yudik prasetyo, M.Kes	1980815 200501 1 002	Perencanaan Latihan
2.	Ahmad Nasrullah, M.Or	19830626 200812 1 002	Metodologi Latihan Beban
3.	Fathurahman Arjuna, M.Or	19830313 201112 1 005	Kebugaran jasmani

7. Lokasi Penelitian : FIK UNY
8. Waktu Penelitian : Mei – Oktober 2013
9. Dana yang diusulkan :

Mengetahui,
Ketua Jurusan,

Yudik Prasetyo, M.Kes
NIP 19820815 200501 2 002

Mengetahui,
Dekan FIK UNY,

Yogyakarta, Nopember 2013

Ketua Tim Peneliti

Cerika Rismayanthi, M.Or
NIP 19830127 200604 2 001

Drs. Rumpis agus Sudarko, M.S
NIP 19600824 198601 1 001

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK), Universitas Negeri Yogyakarta memiliki tiga jurusan keilmuan yaitu 1) Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi (PKR), 2) Pendidikan Kepelatihan (PKL) dan 3) Pendidikan Olahraga Rekreasi (POR). Jurusan PKR menitik beratkan pada kajian keilmuan olahraga. Jurusan PKL memfokuskan diri pada kepelatihan olahraga, sedangkan jurusan POR mengkaji tentang pendidikan keolahragaan di sekolah. Pada tahun 1999, Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi (PKR) diberi mandat oleh fakultas untuk menyelenggarakan program studi S1 Ilmu Keolahragaan (IKORA) non-kependidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) UNY. Program studi ini memiliki tujuan untuk menghasilkan lulusan strata-1 (S1) yang profesional, yaitu (i) memiliki kemampuan akademik bidang olahraga kesehatan dengan keahlian kebugaran jasmani, terapi dan rehabilitasi fisik, dan aktivitas jasmani adapted; (ii) menghasilkan penelitian yang menunjang pengembangan pendidikan dan pengajaran bidang olahraga kesehatan; (iii) menghasilkan dan melaksanakan program-program kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan menerapkan dan (iv) menyebarluaskan hasil-hasil penelitian dan pengembangan olahraga kesehatan.

Saat ini prodi IKORA telah menggunakan kurikulum tahun 2009 yang sudah dilaksanakan sejak tahun 2009, jelas bahwa selama 3 tahun terakhir ini pasti terjadi perubahan yang mendasar terhadap pendidikan global sehingga berpengaruh pada kebijakan pengguna lulusan, maka tidak ada salahnya bila kurikulum prodi IKORA perlu dikaji ulang. Tujuan Prodi Ikora adalah sebagai berikut: (1) Menghasilkan kurikulum yang *link and match* dengan kebutuhan pasar. (2) Menciptakan dinamika jurusan yang tanggap terhadap perkembangan zaman dan IPTEKS. (3) Menciptakan lulusan strata-1 (S1) yang profesional dan siap pakai, yaitu memiliki kemampuan akademik bidang olahraga kesehatan dengan keahlian kebugaran jasmani, terapi dan rehabilitasi fisik, aktivitas jasmani adapted dan manajemen Olahraga.

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 Instrukter Fitnes 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 memebnnya. 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 profesional dan pengalaman yang banyak. Rencana latihan harus obyektif dan berdasarkan atas prestasi actual atletnya dalam tes maupun pertandingan. Selanjutnya suatu rencana latihan harus sederhana, merangsang dan harus fleksibel dalam isinya serta dapat dimodifikasi sesuai dengan kecepatan kemajuan atletnya. 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-dasar Latihan Beban, Latihan Beban I dan Latihan Beban II. Apakah latar belakang jurusan di Sekolah Menengah Atas, Jurusan IPA atau IPS, mahasiswa Prodi Ikor mempengaruhi kesulitan dalam penguasaan materi latihan beban? Apakah penggunaan bahasa Latin 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? Bagaimanakah metode pembelajaran yang tepat untuk diterapkan dalam

mata kuliah Dasar-dara Latihan Beban, Latihan Beban I dan Latihan Beban II? 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*”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, terdapat identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Pelaksanaan pembelajaran pada mata kuliah Dasar-dasar Latihan Beban, Latihan Beban I dan Latihan Beban II mengalami kendala dalam penguasaan materi.
2. Belum diketahui tingkat kesulitan mahasiswa Ikor dalam mempelajari Dasar-dara Latihan Beban, Latihan Beban I dan Latihan Beban II.
3. Belum diketahui faktor yang mempengaruhi penguasaan materi matakuliah Dasar-dasar Latihan Beban, Latihan Beban I dan Latihan Beban II pada mahasiswa Ikor.
4. Terbatasnya monitor, evaluasi pelaksanaan perkuliahan pada mata kuliah Dasar-dasar Latihan Beban, Latihan Beban I dan Latihan Beban II
5. Belum diketahuinya Identifikasi Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penguasaan Materi Mata Kuliah Latihan Beban Pada Mahasiswa Prodi Ikor Sebagai Kesiapan Profesi Menjadi *Personal Trainer*”

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat dirumuskan suatu masalah sebagai berikut:

1. Faktor-faktor apakah yang mempengaruhi penguasaan materi matakuliah Dasar-dasar Latihan Beban, Latihan Beban I dan Latihan Beban II pada mahasiswa Ikor?
2. Bagaimanakah tingkat kesulitan pemahaman mahasiswa Ikor dalam mempelajari Dasar-dasar Latihan Beban, Latihan Beban I dan Latihan Beban II?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah diatas maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian adalah untuk mengetahui Identifikasi Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penguasaan Materi Mata Kuliah Latihan Beban Pada Mahasiswa Prodi Ikor Sebagai Kesiapan Profesi Menjadi *Personal Trainer*”

E. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini, diharapkan dapat bermanfaat untuk:

1. Manfaat Teoritis

- a. Mengetahui fungsi konsentrasi keahlian mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragan dengan kebutuhan stake holder.
- b. Memberikan sumbangan lulusan di FIK UNY untuk menghasilkan lulusan prodi ikora yang sesuai dengan konsentrasi keahlian yang pilih.

2. Manfaat Praktis

- a. Memberikan masukan kepada dosen, khususnya bagi dosen di yang sesuai dengan pengampu pada tiap bidang konsentrasi keahlian agar dapat memberikan motivasi-motivasi dan masukan kepada mahasiswa memperhatikan kebutuhan stake holder dan masyarakat.
- b. Dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi suatu lembaga khususnya pada bidang keolahragaan untuk meningkatkan perannya dalam mencetak lulusan yang sesuai dengan visi UNY terbentuk insan yang cendikia, mandiri dan bernurani.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

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.

Latihan yang berasal dari kata *training* adalah penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, metode, dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai. Latihan itu diperoleh dengan cara menggabungkan tiga faktor yang terdiri atas intensitas, frekuensi, dan lama latihan. Walaupun ketiga faktor ini memiliki kualitas sendiri-sendiri, tetapi semua harus dipertimbangkan dalam menyesuaikan kondisi saat latihan.

Latihan akan berjalan sesuai dengan tujuan apabila diprogram sesuai dengan kaidah-kaidah latihan yang benar. Program latihan tersebut mencakup segala hal mengenai takaran latihan, frekuensi latihan, waktu latihan, dan prinsip-prinsip latihan

lainnya. Program latihan ini disusun secara sistematis, terukur, dan disesuaikan dengan tujuan latihan yang dibutuhkan.

Latihan fisik memerlukan waktu yang relatif lama untuk mendapatkan hasil yang optimal. Hasil latihan fisik bukanlah sesuatu yang dapat diperoleh secara instan, tidak dapat diperoleh dalam satu atau dua minggu. Hasil latihan meningkat secara progresif, misalnya saja peningkatan kekuatan naik berkisar 1-5% perminggu. Latihan akan terlihat pengaruhnya setelah dilakukan selama 8 minggu, misal latihan beban dapat meningkatkan kekuatan otot sampai 50% dalam waktu 8 minggu (Dreger, dikutip oleh Suharjana 2007: 47). Faktor lain yang tidak boleh dilupakan demi keberhasilan program latihan adalah keseriusan latihan seseorang, ketertiban latihan, dan kedisiplinan latihan. Pengawasan dan pendampingan terhadap jalannya program latihan sangat dibutuhkan.

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, yang masing-masing dapat diterangkan sebagai berikut:

a. Intensitas latihan

Kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan disebut sebagai intensitas. Besarnya intensitas bergantung pada jenis dan tujuan latihan. Latihan aerobik menggunakan patokan kenaikan detak jantung seperti yang dikatakan Djoko Pekik (2004: 17) secara umum intensitas latihan kebugaran adalah 60% - 90% detak jantung maksimal dan secara khusus besarnya intensitas latihan bergantung pada tujuan latihan. Latihan untuk membakar lemak tubuh menggunakan intensitas 65% - 75% detak jantung maksimal yang dilakukan 20-60 menit setiap latihan dan dilakukan 3-5 kali perminggu (Djoko Pekik, 2004: 83).

b. Lamanya latihan

Takaran lamanya latihan untuk olahraga prestasi adalah 45-120 menit dalam *training zone*, sedangkan untuk olahraga kesehatan seperti program latihan untuk menurunkan berat badan antara 20-30 menit dalam *training zone*. Maksudnya yaitu bahwa latihan-latihan tidak akan efisien, atau kurang membuahkan hasil jika takaran latihan di atas tidak terpenuhi. Menurut Djoko Pekik (2004:21) takaran lama latihan untuk meningkatkan kebugaran dan menurunkan berat badan dilakukan selama 20-60 menit.

c. Frekuensi latihan

Frekuensi latihan berhubungan erat dengan intensitas latihan dan lama latihan. Dalam melakukan latihan sebaiknya frekuensi latihan dilaksanakan paling sedikit tiga kali seminggu, baik untuk olahraga kesehatan maupun untuk olahraga prestasi. Untuk meningkatkan kebugaran perlu latihan 3-5 kali per minggu (Djoko Pekik, 2004: 17).

d. Macam aktivitas latihan

Sebuah latihan akan berhasil jika latihan tersebut memiliki metode latihan yang tepat. Macam aktivitas fisik dipilih disesuaikan dengan tujuan latihan. Misalnya, bentuk latihan untuk mengembangkan kardiorespirasi ada bermacam-macam seperti: lari, sepeda, *jogging*, berenang, senam aerobik, atau jalan kaki.

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*)

Suharjana (2007: 88) menyatakan bahwa prinsip beban berlebih pada dasarnya menekankan beban kerja yang dijalani harus melebihi kemampuan yang dimiliki oleh seseorang, karena itu latihan harus mencapai ambang rangsang. Hal itu bertujuan supaya sistem fisiologis dapat menyesuaikan dengan tuntutan fungsi yang dibutuhkan untuk meningkatkan kemampuan.

Menurut Djoko Pekik (2004: 12) prinsip beban berlebih maksudnya yaitu bahwa pembebanan dalam latihan harus lebih berat dibandingkan aktivitas fisik sehari-hari. Pembebanan harus terus ditingkatkan secara bertahap sehingga mampu memberikan pembebanan pada fungsi tubuh. Jadi dalam membuat dan melaksanakan sebuah program latihan harus berpegang pada prinsip beban berlebih (*overload*) untuk meningkatkan kemampuan secara periodik.

b. Kekhususan Latihan

Menurut Djoko Pekik (2004:12) program latihan yang baik harus dipilih secara khusus sesuai dengan kebutuhan atau tujuan yang hendak dicapai. Misalnya, program latihan untuk menurunkan berat badan, maka pilih latihan aerobik setelah itu lakukan latihan untuk pengencangan otot dengan menggunakan latihan beban (*weight training*).

Dalam melakukan latihan, setiap bentuk rangsang akan direspon secara khusus oleh setiap orang atau olahragawan. Bentuk latihan yang diberikan sesuai dengan tujuan olahraga yang diinginkan. Dalam hal ini perlu dipertimbangkan prinsip spesifikasi, antara lain mencakup: (1) spesifikasi kebutuhan energi, (2) spesifikasi bentuk atau model latihan, (3) spesifikasi pola gerak dan kelompok otot yang terlibat (Sukadiyanto, 2002: 16).

c. Individualitas

Menurut Sukadiyanto (2002: 14) setiap individu mempunyai potensi dan kemampuan yang berbeda-beda. Selain potensi dan kemampuan yang berbeda, faktor kematangan, lingkungan, latar belakang kehidupan, serta pola makannya pun berbeda, sehingga akan berpengaruh terhadap aktivitas olahraga yang dilakukannya. Oleh karena itu, dalam menentukan beban latihan harus disesuaikan dengan kemampuan masing-masing individu dan tidak boleh disamaratakan.

d. Latihan harus progresif

Menurut Sukadiyanto (2002: 16) latihan bersifat progresif, artinya dalam pelaksanaan latihan dilakukan dari yang mudah ke yang sukar, sederhana ke kompleks, umum ke khusus, bagian ke keseluruhan, ringan ke berat, dan dari kuantitas ke kualitas, serta dilaksanakan secara kontinyu, maju dan berkelanjutan. Jadi dapat dikatakan bahwa dalam proses latihan harus dilakukan secara kontinyu dan meningkat melanjutkan latihan sebelumnya.

e. Pemulihan atau istirahat

Pada program latihan harus dicantumkan waktu pemulihan yang cukup. Waktu pemulihan digunakan untuk mengurangi resiko *over training* akibat beratnya latihan. Kelelahan hebat justru dapat menimbulkan penurunan penampilan atau performa seseorang (Sadoso Sumosardjuno, 1990:112).

Dari berbagai pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa latihan merupakan sebuah aktivitas fisik yang dilakukan secara sistematis, dalam jangka waktu yang panjang, dilakukan berulang-ulang, meningkat, dan dengan sebuah metoda tertentu sesuai tujuan yang diinginkan. Proses berlatih yang dilakukan secara teratur, terencana, berulang-ulang dan semakin lama semakin bertambah bebannya, serta dimulai dari yang sederhana ke yang kompleks.

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. Bagi mereka yang baru mulai latihan atau usia lanjut, mulailah berlatih pada intensitas yang lebih rendah, misalnya 60%, terus ditingkatkan secara bertahap hingga mencapai intensitas latihan yang semestinya. Waktu atau durasi yang dilakukan adalah selama 20 - 60 menit setiap latihan (Djoko Pekik, 2004: 83).

Setiap tubuh manusia apabila melakukan olahraga akan mengalami perubahan di dalam tubuhnya yang merupakan adaptasi dari latihan. Begitupun pula dengan latihan aerobik, menurut Junusul Hairy (1989: 208) perubahan yang terjadi setelah melakukan latihan daya tahan aerobik adalah:

a. Terjadi perubahan kardiorespirasi.

Perubahan kardiorespirasi ini disebabkan oleh daya tahan latihan aerobik, dan secara tidak langsung akan berpengaruh pada sistem transport oksigen. Sistem transport oksigen juga melibatkan sistem sirkulasi, respiratori, dan jaringan. Komponen tersebut bekerja bersama-sama untuk melepaskan/menyampaikan oksigen ke otot yang beraktivitas, karena dengan latihan dapat meningkatkan respon jantung terhadap aktivitas yang dilaksanakan.

b. Terjadi peningkatan daya tahan otot.

Daya tahan otot adalah berhubungan dengan kemampuan sekelompok otot dalam mempertahankan suatu usaha dalam waktu yang lama tanpa mengurangi unjuk kerja. Selain itu di dalam otot terjadi perubahan pada mitokondria yang berfungsi sebagai penghasil tenaga yang memberikan sumbangan pada sistem respiratori. Sebenarnya mitokondria terlibat di dalam pemakaian oksigen untuk produksi ATP sebagai pembentuk energi.

c. Meningkatkan kandungan *myoglobin*.

Myoglobin berfungsi untuk menyimpan dan mengangkut oksigen dari sel otot ke mitokondria, sehingga dalam hal ini terjadi peningkatan pada kandungan *myoglobin*.

d. Meningkatkan oksidasi karbohidrat dan lemak.

Dalam peningkatan oksidasi karbohidrat terjadi peningkatan jumlah, ukuran, dan daerah permukaan membran mitokondria, serta meningkatnya kegiatan atau konsentrasi enzim yang terlibat di dalam daur krebs dan sistem transport elektron, sedangkan pada oksidasi lemak diketahui dengan adanya peningkatan penyimpanan trigliserida di dalam intramuskular, yang disimpan dalam bentuk lemak, meningkatnya pengeluaran asam lemak bebas dari jaringan lemak, sehingga tersedianya lemak sebagai bahan bakar, serta meningkatnya kegiatan enzim yang terlibat didalam aktivitas transport, dan pemecahan asam lemak.

e. Menurunkan persentase lemak tubuh dan meningkatkan masa tubuh tanpa lemak. Hal ini dapat diidentifikasi dengan berkurangnya lemak di dalam tubuh dan berat tubuh tidak atau meningkat hanya sedikit sekali.

f. Menurunkan tekanan darah.

Latihan memberikan pengaruh pada pembuluh darah sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Perubahan tekanan darah pada arteri disebabkan oleh perubahan curah jantung, ukuran pembuluh darah, dan volume darah. Menurut Thomas R Baechle (2000: 14) bahwa dalam waktu 40 menit, latihan aerobik rata-rata akan membakar atau menghabiskan kurang lebih 480 kalori. Aktivitas aerobik merupakan aktivitas pembakar kalori terbesar karena aktivitas ini melibatkan otot-otot besar yang bergerak secara terus menerus.

Menurut Lynne Brick (2001: 7) bahwa dengan melakukan latihan aerobik yang dilakukan dengan intensitas rendah sampai intensitas sedang selama 30 menit akan membakar kira-kira 250 kalori, dan apabila dilakukan pada intensitas rendah sampai intensitas sedang selama 20 menit atau lebih maka akan membakar lemak di dalam tubuh. Latihan aerobik pada intensitas sedang akan menurunkan lemak tubuh lebih optimal jika dibandingkan dengan latihan aerobik pada intensitas tinggi. Hal tersebut dapat diterangkan bahwa sumber energi yang digunakan pada kedua intensitas berbeda. Intensitas sedang menggunakan karbohidrat dan lemak secara seimbang, sedangkan pada

intensitas tinggi menggunakan karbohidrat secara lebih dominan, sehingga enzim-enzim untuk oksidasi lipid kurang terangsang dan pembakaran lemak tubuh tidak optimal (Bambang dan Endang, 2001: 100).

Berdasarkan pada pernyataan-pernyataan diatas dapat diketahui bahwa latihan aerobik dapat meningkatkan oksidasi lemak. Selain itu latihan aerobik bertujuan untuk mempersiapkan sistem sirkulasi dan respirasi, penguatan pada tendo dan ligamenta, serta mengurangi resiko terjadinya cedera. Garis besar aturan komponen latihan aerobik yang baik dilakukan dengan cara: intensitas rendah-sedang, durasinya lama, waktu istirahat singkat, dan dapat menggunakan latihan yang bervariasi (misal lari lintas alam, naik turun bukit, bersepeda, berenang, dll).

Salah satu latihan aerobik yang banyak dilakukan orang saat ini adalah *jogging* (melakukan olahraga dengan lari-lari kecil). *Jogging* merupakan olahraga yang mudah dilakukan dan ekonomis karena tanpa menggunakan peralatan yang rumit. Selain *jogging*, lari diatas *treadmill* merupakan metode latihan aerobik yang sangat baik untuk dilakukan mengingat denyut nadi seseorang dapat dikontrol apabila lari diatas *treadmill* sehingga zona latihan dapat terpenuhi sesuai dengan program dan tujuan latihan yang ingin dicapai. Kelebihan lain dari lari di atas *treadmill* adalah dapat dilakukan didalam ruangan sehingga dapat dilakukan sewaktu-waktu tanpa terkendala oleh cuaca. Latihan aerobik hendaknya diberi variasi latihan supaya tidak jenuh ataupun stress.

3. Pengertian Latihan Beban

Selain aktivitas latihan aerobik diatas, dapat dilakukan sebuah latihan dengan menggunakan latihan beban (*weight training*). Menurut Suharjana (2007: 87) latihan beban (*weight training*) adalah latihan yang dilakukan secara sistematis dengan menggunakan beban sebagai alat untuk menambah kekuatan otot guna memperbaiki kondisi fisik atlet, mencegah terjadinya cedera atau untuk tujuan kesehatan. Latihan beban dapat dilakukan dengan menggunakan beban dari berat badan sendiri (beban dalam) atau menggunakan beban luar yaitu beban bebas (*free weight*) seperti *dumbbell*, *barbell*, atau mesin beban (*gym machine*). Bentuk latihan yang menggunakan beban dalam yang paling banyak digunakan seperti *chin-up*, *push-up*,

sit-up, ataupun *back-up*, sedangkan menggunakan beban luar sangatlah banyak dan bervariasi sesuai dengan tujuan latihan serta perkenaan ototnya.

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*).

a. Mesin (*gym*)

Mesin (*gym*) terdiri atas dua jenis mesin latihan yaitu mesin *pivot* dan mesin *cam*.

- 1) Mesin *pivot* merupakan peralatan latihan beban yang memiliki satu atau lebih tumpukkan beban, yang dilakukan dengan menarik atau mendorong sebuah tuas beban yang berhubungan dengan sebuah titik putar atau menggunakan katrol.



Gambar 1. Contoh mesin *pivot*

- 2) Mesin *cam* merupakan mesin dengan beban variabel yang memiliki roda berbentuk elips, bentuknya membuat *cam* berfungsi sebagai tumpukkan beban yang bergerak.



Gambar 2. Contoh mesin *cam*

b. 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.

- 1) *Barbell*, digunakan untuk latihan dengan menggunakan dua lengan. *Barbell* memberikan variasi latihan yang tidak mungkin diberikan pada mesin. *Barbell* dilengkapi dengan lempengan beban dengan berat yang bervariasi.



Gambar 3. *Barbell*

- 2) *Dumbell*, digunakan untuk latihan dengan menggunakan satu atau dua lengan. Alat ini lebih pendek dari *barbell* dan juga menawarkan banyak variasi latihan.



Gambar 4. *Dumbell*

Masing-masing jenis peralatan dalam latihan beban (*weight training*) itu memiliki kelebihan dan kekurangannya masing-masing. Seseorang hendaknya mampu untuk memilih peralatan berdasarkan keefektifan, keefisienan, dan keamanan saat berlatih. Adapun kelebihan dan kekurangan pada masing-masing peralatan beban disajikan dalam tabel sebagai berikut:

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)

Latihan beban dapat dilakukan dengan beberapa sistem atau metode. Sistem latihan beban tersebut antara lain:

a. Set Sistem

Set sistem merupakan suatu model latihan dengan memberikan pembebanan pada sekelompok otot, beberapa set secara berurutan yang diselingi dengan istirahat (Djoko Pekik I, 2000: 32).

b. Super Set

Menurut Djoko Pekik Irianto (2000: 33), sistem super set adalah suatu bentuk latihan dengan cara melatih otot yang berlawanan secara berurutan. Contohnya latihan dada dilanjutkan dengan latihan punggung, latihan paha depan dilanjutkan dengan latihan paha belakang, yang dilakukan secara berurutan.

c. *Compound Set*

Compound set merupakan latihan yang diterapkan untuk melatih sekelompok otot secara berurutan dengan bentuk latihan yang berbeda. Misalnya melatih otot biceps pada set 1 menggunakan mesin, kemudian set 2 menggunakan dumbel (Suharjana, 2007:32)

d. Sistem Banyak Set (*Set Block*)

Menurut Suharjana (2007:32), sistem banyak set atau *set block* adalah sistem latihan beban yang pada dasarnya akan mengkombinasikan set dan repetisi yang berbeda. Jumlah set bisa menggunakan 3-6 set dengan repetisi 6-12 kali perset.

e. *Circuit Training*

Menurut Sadoso Sumosardjuno (1996), *circuit training* merupakan suatu metode latihan dengan banyak variasi dan melakukan jenis latihan yang berbeda secara bergantian, dilakukan sebanyak dua sampai tiga set yang bertujuan untuk mengembangkan kebugaran kardio-respirasi. Menurut bambang Priyonoadi (2009: 1-5) macam-macam latihan sirkuit adalah sebagai berikut:

1) *Antagonistic Muscle Circuit*

Latihan ini bertujuan untuk mengembangkan kekuatan otot (*high strength development*). Alat yang digunakan adalah *Universal Gym Machine*. Beban yang digunakan adalah 70-80% RM (bagi rata-rata orang), bagi orang terlatih beban yang digunakan adalah 80-90% RM. Jumlah repetisi adalah 7 kali dan jumlah set 3-5 set. Jumlah sirkuit adalah 3-5 sirkuit, apabila sudah mencapai 5 sirkuit, dosis dapat ditambah. Gerakan yang dilakukan harus secepat mungkin (power) dan kelompok yang dilatih harus bergantian dengan mengingat prinsip agonis-antagonis. Latihan antagonistik muscle circuit ini dilakukan oleh atlet pada *off season*.

2) *Peripheral Heart Circuit*

Latihan ini dilakukan dengan tujuan mengembangkan kekuatan otot, ketahanan otot, ketahanan sistem kardio respirasi, dan kelentukan. Alat yang

digunakan adalah *Universal Gym Machine*. Beban yang digunakan adalah 40-50% RM (bagi rata-rata orang pada umumnya), bagi orang terlatih beban yang digunakan adalah 60-70% RM. Jumlah repetisi adalah 12-15 kali. Gerakan yang dilakukan harus secepat mungkin harus terselesaikan dalam tempo waktu 15 detik untuk tingkat terlatih dan untuk rata-rata orang umum adalah 20-30 detik. Jumlah set adalah 3 set dan jumlah sirkuit adalah 3 sirkuit. Latihan ini dilaksanakan dengan prinsip *upper* → *lower body* dan dilakukan oleh atlet pada *in season*.

3) *Super Circuit Conditioning*

Latihan ini dilakukan dengan tujuan mengembangkan kondisi aerobik, kekuatan otot, ketahanan, dan kelentukan. Alat yang digunakan adalah *Universal Gym Machine*. Beban yang digunakan adalah 40-50% RM (bagi rata-rata orang pada umumnya), bagi orang terlatih beban yang digunakan adalah 60-70% RM. Jumlah repetisi adalah 15-20 kali. Gerakan yang dilakukan harus secepat mungkin dengan diselingi latihan aerobik (*skipping rope, jogging, dll*), ulangan 15-20 kali harus terselesaikan dalam tempo waktu 30 detik. Jumlah set adalah 3-5 set dan jumlah sirkuit adalah 3-5 sirkuit, dan setelah mampu menyelesaikan 5 set maka dosis dapat ditambah. Latihan ini dilaksanakan dengan agonis-antagonis dan prinsip *upper-lower body*. Latihan diselang-seling, yaitu aerobik → latihan beban → aerobik → latihan beban, dst. *Super circuit conditioning* dilakukan pada *in season* dengan takaran 3 kali/minggu selama 12 minggu.

4) *Pyramide Circuit System*

Latihan ini dilakukan dengan tujuan mengembangkan kekuatan otot. Alat yang digunakan adalah *Universal Gym Machine*. Beban yang digunakan berdasarkan jumlah angkatan, yaitu angkatan ke-1 sebanyak 8 kali angkatan, angkatan ke-2 sebanyak 6 kali angkatan, angkatan ke-3 sebanyak 4 kali angkatan, angkatan ke-4 sebanyak 2 kali angkatan, angkatan ke-5 sebanyak 1 kali angkatan, angkatan ke-6 sebanyak 2 kali angkatan, angkatan ke-7 sebanyak 4 kali angkatan, angkatan ke-8 sebanyak 6 kali angkatan, angkatan ke-9 sebanyak 8 kali angkatan. Gerakan yang dilakukan harus secepat mungkin (*power*). Jumlah repetisi adalah 9 repetisi dan jumlah sirkuit adalah 3

sirkuit. Latihan ini dilaksanakan dengan prinsip agoniss-antagonis dan prinsip *upper-lower body*. Latihan ini dilaksanakan pada *off season*.

5) *Circuit Weight Training*

Salah satu sistem latihan beban yang umum digunakan untuk membakar lemak adalah dengan latihan sirkuit atau lebih dikenal dengan *circuit weight training*. Latihan ini pada dasarnya adalah memadukan prinsip latihan beban dengan prinsip latihan sirkuit atau kontinyu, pada awalnya latihan ini dirancang untuk meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot sambil melatih sistem aerobik, selanjutnya berkembang untuk memperbaiki komposisi tubuh.

Latihan beban secara sirkuit ini terdiri atas beberapa macam latihan beban yang disusun menjadi beberapa *station* atau pos, dengan pembebanan ringan, ulangan banyak, dilakukan beberapa sirkuit, di antara pos diberikan istirahat pendek atau tanpa istirahat, sedangkan di antara sirkuit diberikan istirahat yang lebih lama.

Menurut Corbin and Lindsey yang dikutip oleh Djoko Pekik (2009: 68) karakter *circuit weight training* antara lain: terdiri atas beberapa jenis latihan, seri, istirahat antar latihan sedikit, repetisi banyak, beban ringan, mengangkat beban berulang-ulang, latihan dimulai dari otot kecil ke otot besar, serta dilakukan bergantian antara anggota gerak atas dan bawah. Secara umum takaran latihan ini yaitu:

Tabel 2.
Takaran *Circuit Weight Training*

Komponen	Takaran
Beban (intensitas)	40%-80% Kemampuan maksimal
Jumlah Latihan atau Pos	6-12
Repetisi per Set	10-25
Sirkuit	2-5
Istirahat Antar pos	Tanpa istirahat-30 dt
Istirahat Antar Sirkuit	< 1 mnt
Lama Latihan	8-16 Mg

Sumber: Djoko (2009: 69).

Berdasarkan karakteristik serta cir-ciri dari masing-masing latihan sirkuit diatas, maka dapat dilihat bahwa latihan sirkuit yang paling tepat untuk

pembakaran lemak adalah *circuit weight training*. Program latihan diatas dapat digunakan sebagai program pembakaran lemak (penurunan berat badan). Program ini dapat berjalan optimal dengan hasil yang memuaskan apabila dilakukan sesuai dengan takaran latihan yang ada. Latihan beban (*weight training*) dapat digunakan sebagai model latihan untuk menurunkan berat badan asal memenuhi persyaratan antara lain: menggunakan sistem sirkuit, detak jantung dapat dipertahankan 65%-75% detak jantung maksimal, dan dikerjakan lebih dari 20 menit (Djoko Pekik, 2004:84). Program ini juga dapat diikuti dengan pengaturan pola makan yang baik serta istirahat yang sesuai. Penurunan berat badan yang efektif yaitu turun secara bertahap dan yang aman yaitu 0,5 kg sampai 1kg per minggu.

Latihan dilakukan 4 (empat) kali dalam satu minggu dengan variasi latihan yang berbeda pada tiap satu kali sesi latihan. Variasi dalam latihan beban dapat mengurangi rasa jenuh dan yang terpenting adalah semakin banyak otot yang dilatih sehingga pembakaran lemak dalam otot diharapkan lebih kompleks perkenaannya.

4. *Fat Loss Programme*

Fat loss programme merupakan sebuah latihan penurunan berat badan dengan metode *cross training*. Menurut Sadoso Sumosardjuno (1996:72) *cross training* adalah melakukan dua macam latihan atau lebih untuk mendapatkan hasil latihan yang maksimal. Salah satu tipe latihan *cross training* adalah kombinasi antara latihan aerobik dengan latihan beban. Latihan *cross training* ini sangat efektif dan variatif sehingga dapat menghilangkan kebosanan-kebosanan yang muncul. Kombinasi antara latihan beban dan aerobik ini diharapkan mampu memberikan hasil yang maksimal. Menurut Sukadiyanto (2010:10) latihan merupakan sebuah pembabatan, maka sebuah kommbinasi anantara latihan dan beban sangat diperlukan untuk mencapai penampilan fisik yang optimal.

Menurut Danardono (2006: 5), dalam menyusun sebuah latihan untuk *fat loss programme*, harus memenuhi beberapa konsep dasar sebagai berikut:

- a. Karakter gerak latihan: Aerobik, melibatkan hampir seluruh otot (besar dan kecil), kontinyu, dan ritmis (berirama)
- b. Tujuan atau sasaran latihan:
 - 1) Utama : Pembakaran lemak

2) Pelengkap : Pengencangan otot

c. Jenis latihan

1) Utama : *Jogging*, bersepeda, senam aerobik, renang,dll.

2) Pelengkap : Latihan beban

Tabel 3.
Fat Loss Programme

Jenis Latihan	Takaran Latihan	Keterangan
Latihan Utama: <i>Jogging</i> , bersepeda, senam aerobik, renang, dll	Frekuensi : 3-5 kali/minggu Intensitas : 65-85% MHR Durasi : 20-60 menit	Tingkatkan latihan secara bertahap
Latihan pelengkap: Latihan Beban (<i>Weight Training</i>)	Frekuensi : 3-4 kali/minggu Intensitas : <70% RM Repetisi : 15-20 kali Set : 2-3 set Recovery : 20-30 detik antar sesi, >90 detik antar sirkuit	Latihan seluruh otot Pos :12-16 Irama : Lancar Metode : <i>Circuit</i> Intensitas : Sedang Durasi : Lama

Sumber: Danardono (2006: 5)

Penelitian dari wayne Wescott, Ph.D., terhadap 72 orang yang kelebihan berat badan selama 8 minggu latihan. Responden dibagi menjadi 2 kelompok. Kelompok pertama melakukan latihan selama 30 menit dengan sepeda statis. Kelompok kedua melakukan latihan selama 15 menit dengan sepeda statis dan menambah 15 menit lagi berupa latihan beban. Hasilnya, kelompok pertama berhasil menurunkan berat badan sebesar 3,5 lbs, yang terdiri dari 3 lbs lemak yang hilang dan 0,5 lbs otot yang hilang. Kelompok kedua berhasil menurunkan berat badan sebesar 8 lbs, yang terdiri dari 10 lbs lemak yang hilang dan penambahan 2 lbs otot (Denny Santoso, 2008: 78).

Berdasarkan pada beberapa pendapat diatas, metode dalam penelitian ini adalah *cross training*, yaitu menggabungkan aktivitas aerobik berupa lari di atas *treadmill* selama 30 menit dengan intensitas 65-85% *Maximal Heart Rate* (MHR) dan latihan beban sistem sirkuit (*circuit weight training*). Latihan beban dilakukan terlebih dahulu kemudian dilanjutkan dengan lari di atas *treadmill* selama 30 menit.

Latihan ditingkatkan intensitasnya secara bertahap supaya latihan mencapai ambang rangsang sehingga cepat terjadi proses adaptasi dan terjadi peningkatan kekuatan. Cara meningkatkan beban latihan yang progresif antara lain dengan: (a) diperberat (jumlah beban, repetisi dan, set, (b) dipercepat, dan (c) diperlama. Beban latihan harus ditingkatkan setelah mencapai 6 sampai 8 sesi latihan, karena setelah

sesi 6 sampai 8 atau sekitar 3 minggu komponen biomotor kekuatan akan meningkat sebesar 19% (Sukadiyanto, 2010: 154-153). Oleh karena itu, *fat loss programme* dilakukan 4 kali perminggu selama 8 minggu sehingga total latihan adalah 32 pertemuan. Setiap mencapai 8 sesi latihan, maka pembebanan dalam latihan akan ditingkatkan secara bertahap.

BAB III 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 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penguasaan Materi 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 Identifikasi Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penguasaan Materi Mata Kuliah Latihan Beban Pada Mahasiswa Prodi Ikor Sebagai Kesiapan Profesi Menjadi *Personal Trainer*”. 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 50 orang.

C. Waktu dan Tempat Penelitian

Waktu : Penelitian akan dilakukan pada minggu keempat bulan Agustus sampai dengan bulan Nopember tahun 2013.

Tempat : Pengambilan data penelitian dilakukan di ruang kuliah Latihan Beban dan Fitness Center di UNY.

D. Instrumen Dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrument

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 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penguasaan Materi Mata Kuliah Latihan Beban Pada Mahasiswa Prodi Ikor Sebagai Kesiapan Profesi Menjadi *Personal Trainer*". Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 28) angket adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya atau hal-hal yang diketahui. 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 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penguasaan Materi 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 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penguasaan Materi 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 4. 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 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penguasaan Materi 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.

BAB IV 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 5. 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, Latihan Beban I dan Latihan Beban II pada mahasiswa Ikor, dan disajikan pada tabel berikut ini.

Tabel 6. 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

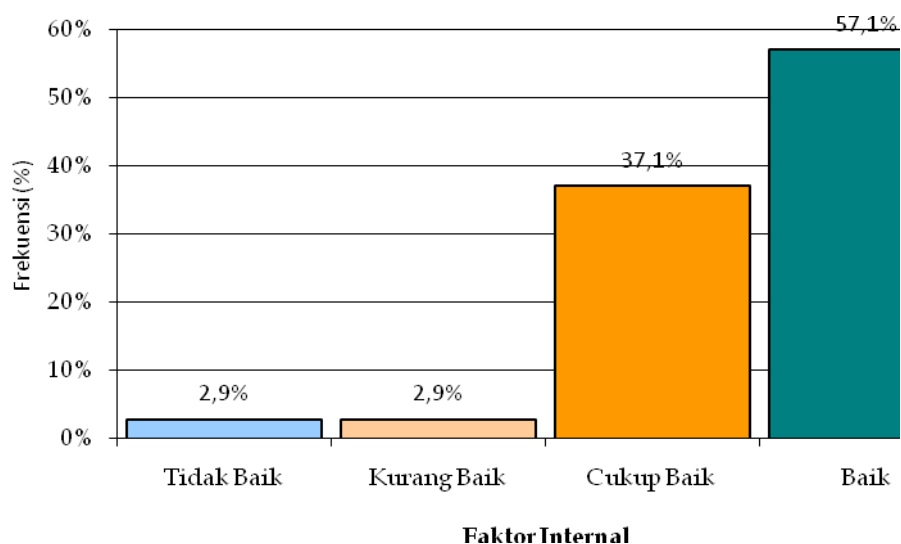
Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri mahasiswa itu sendiri. Berdasarkan hasil analisis data diketahui faktor internal pada mahasiswa Ikor diperoleh rerata (*mean*) sebesar 3,12; median 3,31 modus 3,38 dan standart deviasi sebesar 0,507. Rerata skor tersebut berada pada interval 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, Latihan Beban I dan Latihan Beban II pada mahasiswa Ikor berada pada kategori cukup baik.

Faktor internal 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 7. Faktor Internal yang Mempengaruhi Penguasaan Materi Matakuliah Dasar-dasar 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 distribusi frekuensi tersebut di atas dapat dibuat histogram distribusi frekuensi sebagai berikut:



Gambar 6. Histogram Faktor Internal yang Mempengaruhi Penguasaan Materi Matakuliah Dasar-dasar Latihan Beban pada Mahasiswa Ikor FIK UNY

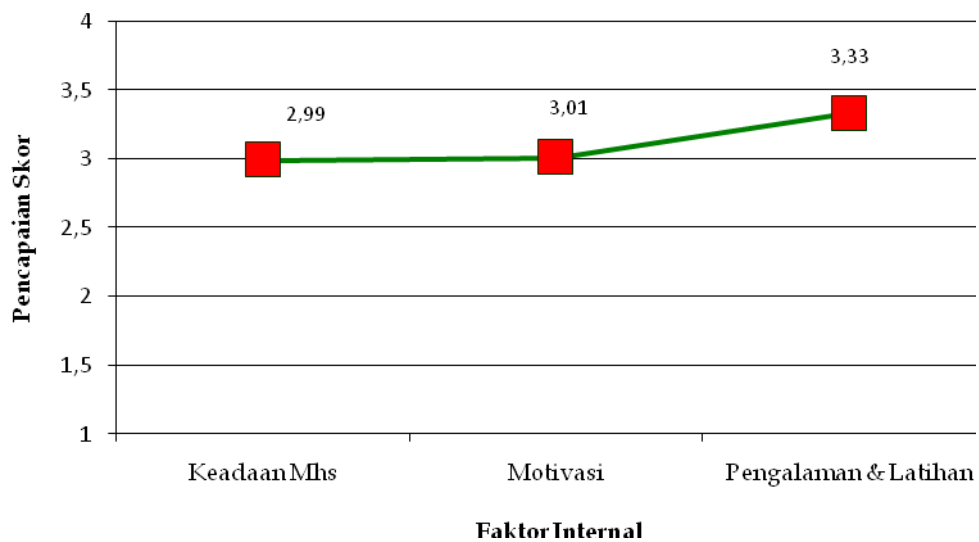
Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa dari 35 orang mahasiswa; 20 (57,1%) mahasiswa menyatakan bahwa faktor internal yang mempengaruhi penguasaan materi matakuliah Dasar-dasar Latihan Beban berada pada kategori baik; 13 (37,1%) cukup baik; 1 (2,9%) kurang baik; dan 1 (2,9%) tidak baik. Dilihat dari 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, Latihan Beban I dan Latihan Beban II 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 Dasar-dasar Latihan Beban, dan dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 8. 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

Secara visual pencapaian skor rerata pada setiap indikator pada faktor internal yang mempengaruhi penguasaan materi matakuliah Dasar-dasar Latihan Beban, Latihan Beban I dan Latihan Beban II pada mahasiswa Ikor FIK UNY disajikan pada histogram berikut ini.



Gambar 7. Histogram Rerata Indikator Faktor Internal

a. Keadaan Individu/Mahasiswa

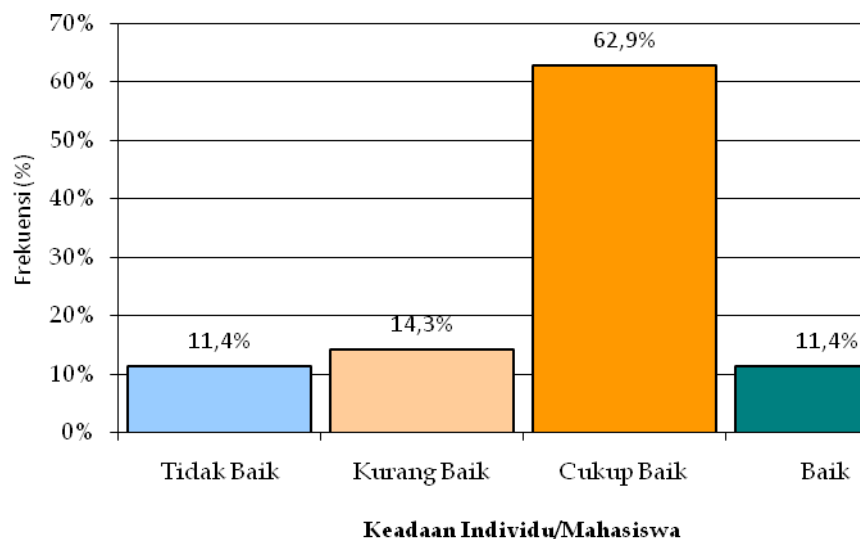
Berdasarkan hasil analisis data diketahui indikator keadaan individu/mahasiswa yang mempengaruhi penguasaan materi matakuliah Dasar-dasar Latihan Beban, Latihan Beban I dan Latihan Beban II pada mahasiswa Ikor diperoleh rerata (*mean*) sebesar 2,99; median 3,25 modus 3,25 dan standart deviasi sebesar 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 I dan Latihan Beban II pada mahasiswa Ikor berada pada kategori cukup baik.

Keadaan individu/mahasiswa 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 9. Keadaan Individu/Mahasiswa yang Mempengaruhi Penguasaan Materi Matakuliah Dasar-dasar 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 distribusi frekuensi tersebut di atas dapat dibuat histogram distribusi frekuensi sebagai berikut:



Gambar 8. Histogram Keadaan Individu/Mahasiswa yang Mempengaruhi Penguasaan Materi Matakuliah Dasar-dasar Latihan Beban pada Mahasiswa Ikor

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa dari 35 orang mahasiswa; 4 (11,4%) mahasiswa menyatakan bahwa keadaan 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 keadaan individu/ mahasiswa berada pada kategori cukup baik (62,9%).

b. Motivasi Penguasaan Mahasiswa

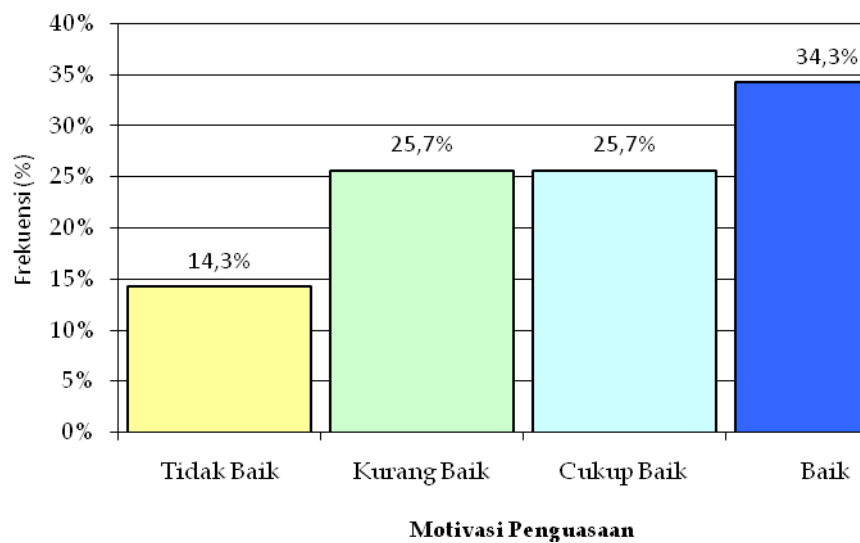
Hasil analisis data pada indikator motivasi penguasaan mahasiswa yang mempengaruhi penguasaan materi matakuliah Dasar-dasar Latihan Beban, Latihan Beban I dan Latihan Beban II pada mahasiswa Ikor diperoleh rerata (*mean*) sebesar 3,01; median 3,25 modus 2,50 dan standart deviasi sebesar 0,799. Rerata 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, Latihan Beban I dan Latihan Beban II pada mahasiswa Ikor FIK UNY, berdasarkan pengkategorianya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 10. Motivasi Penguasaan Mahasiswa yang Mempengaruhi Penguasaan Materi Matakuliah Dasar-dasar 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 distribusi frekuensi tersebut di atas dapat dibuat histogram distribusi frekuensi sebagai berikut:



Gambar 9. Histogram Motivasi Penguasaan Mahasiswa yang Mempengaruhi Penguasaan Materi Matakuliah Dasar-dasar Latihan Beban pada Mahasiswa Ikor

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

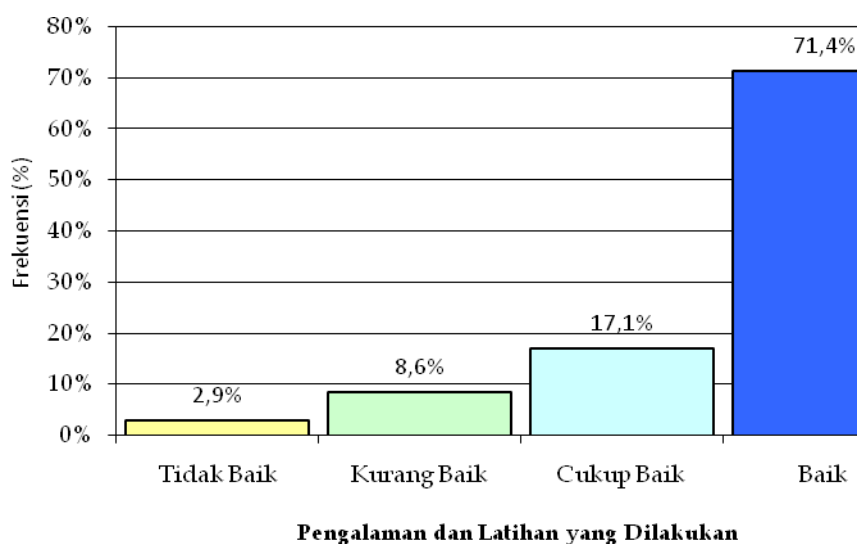
Hasil analisis data pada indikator pengalaman dan latihan yang dilakukan yang mempengaruhi penguasaan materi matakuliah Dasar-dasar Latihan Beban, Latihan Beban I dan Latihan Beban II pada mahasiswa Ikor diperoleh rerata (*mean*) sebesar 3,33; median 3,40 modus 3,40 dan standart deviasi sebesar 0,553. 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, Latihan Beban I dan Latihan Beban II pada mahasiswa Ikor berada pada kategori baik.

Pengalaman dan latihan yang dilakukan oleh mahasiswa 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. Pengalaman dan Latihan yang Dilakukan Mahasiswa yang Mempengaruhi Penguasaan Materi Matakuliah Dasar-dasar 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

Berdasarkan distribusi frekuensi tersebut di atas dapat dibuat histogram distribusi frekuensi sebagai berikut:



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

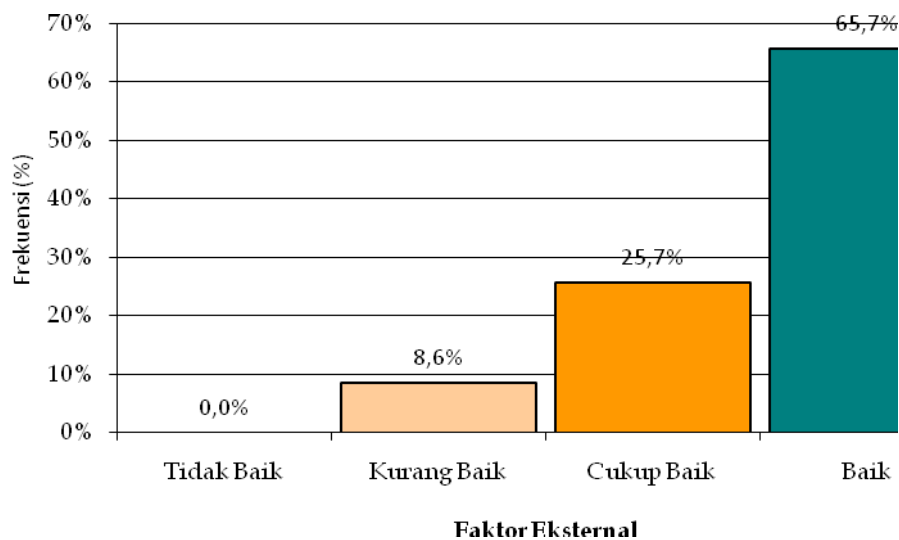
Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri mahasiswa itu sendiri. Berdasarkan hasil analisis data diketahui faktor eksternal yang mempengaruhi penguasaan materi matakuliah Dasar-dasar Latihan Beban, Latihan Beban I dan Latihan Beban II pada mahasiswa Ikor diperoleh rerata (*mean*) sebesar 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 pengkategorianya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 12. Faktor Eksternal yang Mempengaruhi Penguasaan Materi Matakuliah Dasar-dasar 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 distribusi frekuensi tersebut di atas dapat dibuat histogram distribusi frekuensi sebagai berikut:



Gambar 11. Histogram Faktor Eksternal yang Mempengaruhi Penguasaan Materi Matakuliah Dasar-dasar Latihan Beban pada Mahasiswa Ikor FIK UNY

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 apabila dilihat dari reratanya berada pada kategori baik.

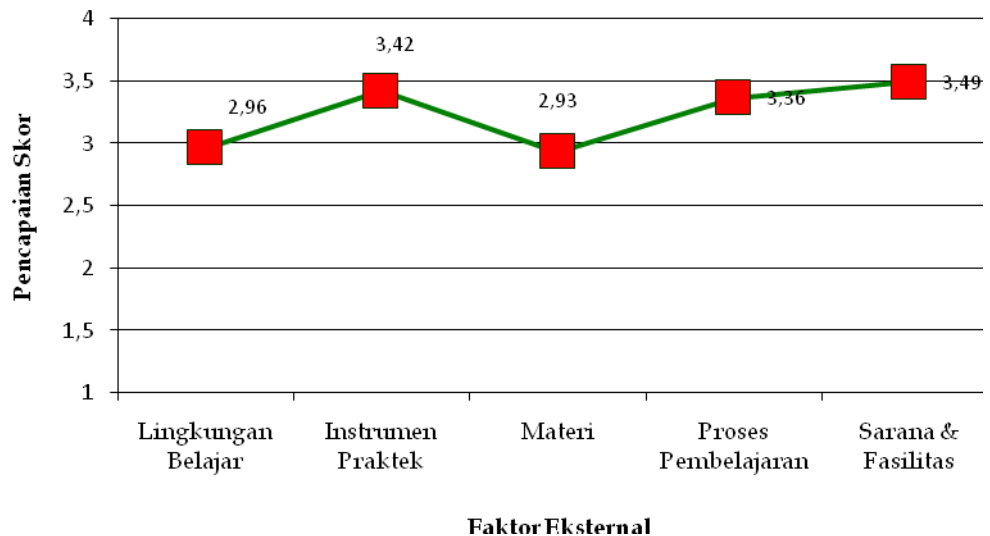
Faktor eksternal yang mempengaruhi penguasaan materi matakuliah Dasar-dasar Latihan Beban, Latihan Beban I dan Latihan Beban II pada mahasiswa Ikor FIK UNY, pada penelitian ini terdiri dari tiga indikator, yaitu: (a) lingkungan belajar; (b) instrumen praktek; (c) materi; (d) proses pembelajaran; dan (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 13. 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

Secara visual pencapaian skor rerata pada setiap indikator pada faktor eksternal disajikan pada histogram berikut ini.



Gambar 12. Histogram Rerata Indikator Faktor Eksternal

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.

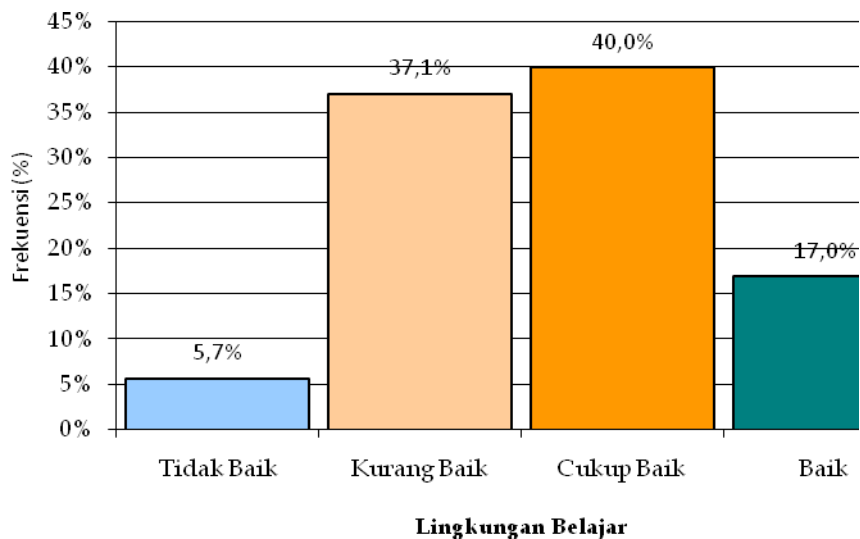
Lingkungan belajar yang mempengaruhi penguasaan materi matakuliah Dasar-dasar Latihan Beban, Latihan Beban I dan Latihan Beban II pada mahasiswa Ikor FIK UNY, berdasarkan pengkategorianya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 14..

Lingkungan Belajar yang Mempengaruhi Penguasaan Materi Matakuliah Dasar-dasar 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 distribusi frekuensi tersebut di atas dapat dibuat histogram distribusi frekuensi sebagai berikut:



Gambar 13. Histogram Lingkungan Belajar yang Mempengaruhi Penguasaan Materi Matakuliah Dasar-dasar Latihan Beban pada Mahasiswa Ikor

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%).

b. 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.

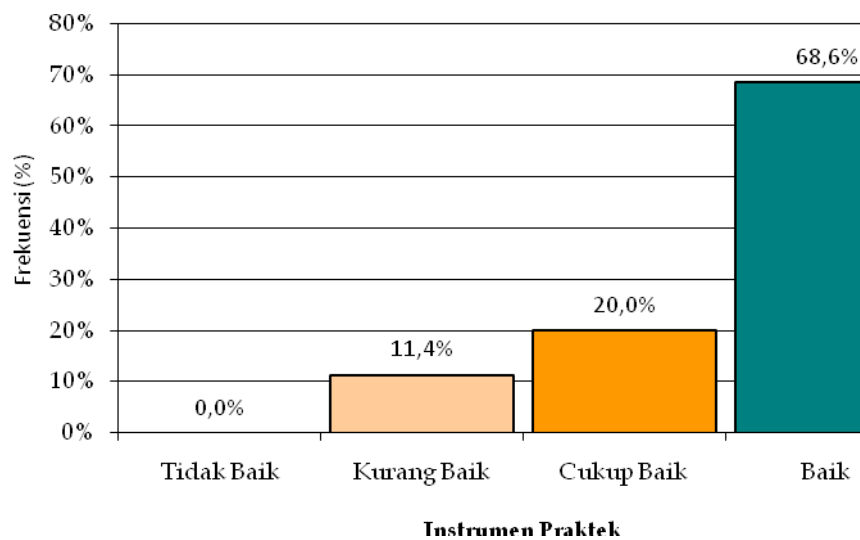
Instrumen praktek yang mempengaruhi penguasaan materi matakuliah Dasar-dasar Latihan Beban, Latihan Beban I dan Latihan Beban II pada mahasiswa Ikor FIK UNY, berdasarkan pengkategorianya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 15.

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 distribusi frekuensi tersebut di atas dapat dibuat histogram distribusi frekuensi sebagai berikut:



Gambar 14. Histogram Instrumen Praktek yang Mempengaruhi Penguasaan Materi Matakuliah Dasar-dasar Latihan Beban pada Mahasiswa Ikor

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%).

c. Materi

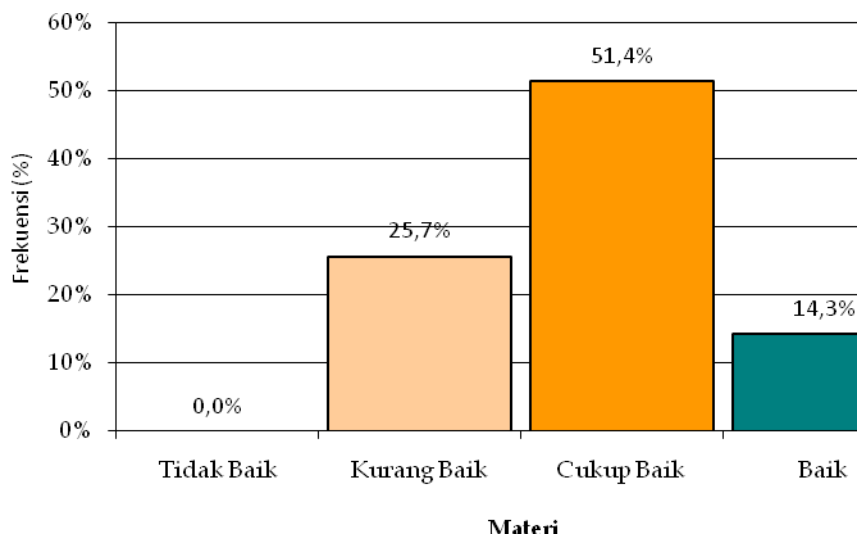
Dari hasil analisis data diketahui indikator materi diperoleh rerata (*mean*) sebesar 2,93; median 3,25 modus 3,25 dan standart deviasi sebesar 0,703. Rerata skor tersebut berada pada interval kelas 2,51 s.d.3,25 kategori cukup baik. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa materi berada pada kategori cukup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

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

Tabel 16. Materi yang Mempengaruhi Penguasaan Materi Matakuliah Dasar-dasar 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 distribusi frekuensi tersebut di atas dapat dibuat histogram distribusi frekuensi sebagai berikut:



Gambar 15. Histogram Materi yang Mempengaruhi Penguasaan Materi Matakuliah Dasar-dasar Latihan Beban pada Mahasiswa Ikor

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%).

d. Proses Pembelajaran

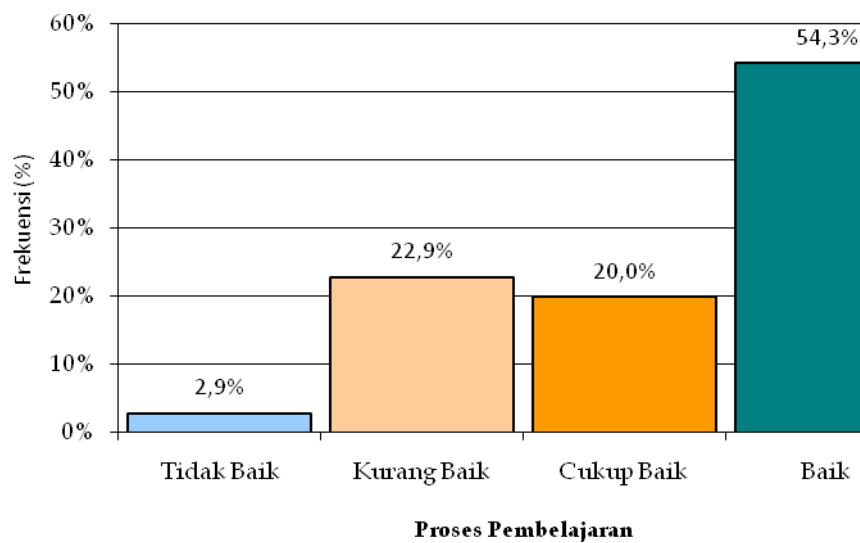
Berdasarkan hasil analisis data diketahui indikator proses pembelajaran diperoleh rerata (*mean*) sebesar 3,36; median 3,75 modus 4,00 dan standart deviasi sebesar 0,751. Rerata skor tersebut berada pada interval kelas 3,26 s.d.4,00 kategori baik. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa proses pembelajaran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

Proses pembelajaran yang mempengaruhi penguasaan materi matakuliah 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 17. Proses Pembelajaran yang Mempengaruhi Penguasaan Materi Matakuliah Dasar-dasar 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 distribusi frekuensi tersebut di atas dapat dibuat histogram distribusi frekuensi sebagai berikut:



Gambar 16. Histogram Proses Pembelajaran yang Mempengaruhi Penguasaan Materi Matakuliah Dasar-dasar Latihan Beban pada Mahasiswa Ikor

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%).

e. Sarana dan Fasilitas

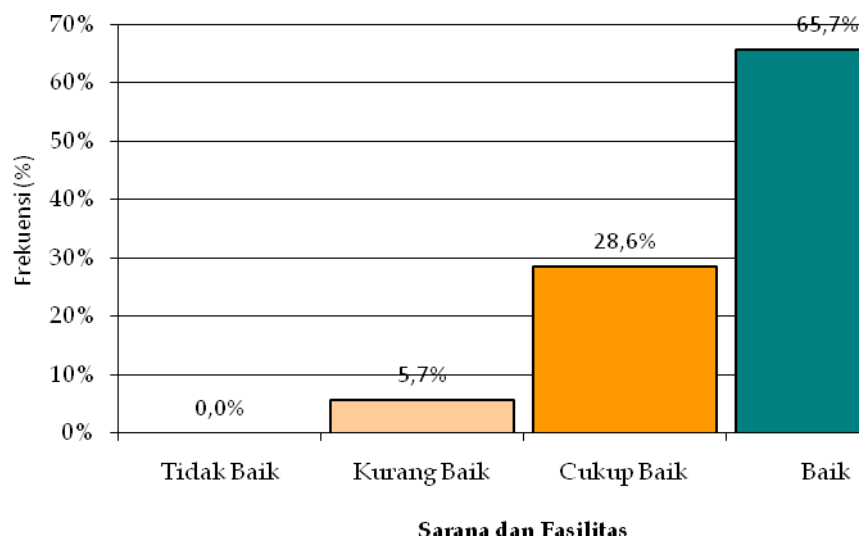
Berdasarkan hasil analisis data diketahui indikator sarana dan fasilitas diperoleh rerata (*mean*) sebesar 3,49; median 3,70 modus 3,90 dan standart deviasi sebesar 0,534. Rerata skor tersebut berada pada interval kelas 3,26 s.d.4,00 kategori baik. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa sarana dan fasilitas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

Sarana dan fasilitas yang mempengaruhi penguasaan materi matakuliah 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 18. Sarana dan Fasilitas yang Mempengaruhi Penguasaan Materi Matakuliah Dasar-dasar 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 distribusi frekuensi tersebut di atas dapat dibuat histogram distribusi frekuensi sebagai berikut:



Gambar 17. Histogram Sarana dan Fasilitas yang Mempengaruhi Penguasaan Materi Matakuliah Dasar-dasar Latihan Beban pada Mahasiswa Ikor

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 Dasar-dasar Latihan Beban, Latihan Beban I dan Latihan Beban II 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.

B. Saran-saran

Berdasarkan beberapa kesimpulan di atas, disarankan beberapa hal, sebagai berikut:

DAFTAR PUSTAKA

- Buku Kurikulum 2009 Fakultas Ilmu Keolahragaan: Program Studi Ilmu Keolahragaan. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Bompa, Tudor O. (1999). *Theory and Metodologi of Training*. New York: Hull Publishing Company.
- Choky Wijaya. (2011). *Six Pack-Tips Ampuh Membentuk Tubuh Ideal*. Jakarta: Second Hope.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. (1990). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- 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 Kepelatihan*. Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Mega Rusdianti. (2011). Tips Memilih Personal Trainer. Di undul pada <http://www.vemale.com/kesehatan/3659-html>. pada tanggal jum'at, 02 April 2010, pukul 09.00 WIB.
- Suharto. dkk.(1999). *Pedoman dan Modul Penataran Pelatih Fitness Center Tingkat Terampil*. Jakarta: Depatemen Pendidikan Nasional.
- (2006). *Latihan Beban*. Yogyakarta: FIK UNY.

LAMPIRAN

Lampiran 1

UJI RELIABILITAS INSTRUMEN

Reliability ** FAKTOR INTERNAL

***** Method 1 (space saver) will be used for this analysis *****

R E L I A B I L I T Y A N A L Y S I S - S C A L E (A L P H A)

		Mean	Std Dev	Cases
1.	ITEM_1	3.7143	.8599	35.0
2.	ITEM_2	2.6000	1.4390	35.0
3.	ITEM_3	3.2857	1.2022	35.0
4.	ITEM_4	2.3429	1.3921	35.0
5.	ITEM_5	2.1429	1.4172	35.0
6.	ITEM_6	3.4571	1.0667	35.0

7.	ITEM_7	2.9143	1.3584	35.0
8.	ITEM_8	3.5143	.9813	35.0
9.	ITEM_9	3.4000	1.1167	35.0
10.	ITEM_10	3.3143	1.1825	35.0
11.	ITEM_11	3.6000	.9456	35.0
12.	ITEM_12	3.4000	1.1167	35.0
13.	ITEM_13	2.9143	1.3799	35.0

Reliability Coefficients

N of Cases = 35.0

N of Items = 13

Alpha = .6133

Reliability ** FAKTOR EKSTERNAL

***** Method 1 (space saver) will be used for this analysis *****

R E L I A B I L I T Y A N A L Y S I S - S C A L E (A L P H A)

		Mean	Std Dev	Cases
1.	ITEM_14	3.2000	1.2788	35.0
2.	ITEM_15	3.0000	1.4142	35.0
3.	ITEM_16	2.2000	1.4912	35.0
4.	ITEM_17	3.4571	1.0939	35.0
5.	ITEM_18	3.5714	.9788	35.0
6.	ITEM_19	3.2571	1.1966	35.0
7.	ITEM_20	3.4286	1.0924	35.0
8.	ITEM_21	3.2000	1.2788	35.0
9.	ITEM_22	3.6571	.9056	35.0

10.	ITEM_23	3.2857	1.1523	35.0
11.	ITEM_24	3.0571	1.3491	35.0
12.	ITEM_25	2.3143	1.4707	35.0
13.	ITEM_26	3.0571	1.4130	35.0
14.	ITEM_27	3.5143	1.0675	35.0
15.	ITEM_28	3.8286	.5681	35.0
16.	ITEM_29	3.3143	1.1574	35.0
17.	ITEM_30	2.7714	1.4770	35.0
18.	ITEM_31	3.5429	.9805	35.0
19.	ITEM_32	3.2286	1.2623	35.0
20.	ITEM_33	3.3429	1.2353	35.0
21.	ITEM_34	3.6286	.8774	35.0
22.	ITEM_35	3.7143	.7886	35.0
23.	ITEM_36	3.4571	1.0387	35.0
24.	ITEM_37	3.2857	1.2022	35.0
25.	ITEM_38	3.4000	1.1428	35.0
26.	ITEM_39	3.5143	.9813	35.0
27.	ITEM_40	3.8000	.7195	35.0

Reliability Coefficients

N of Cases = 35.0

N of Items = 27

Alpha = .7096

Reliability ** SEMUA ITEM

***** Method 1 (space saver) will be used for this analysis *****

R E L I A B I L I T Y A N A L Y S I S - S C A L E (A L P H A)				
		Mean	Std Dev	Cases
1.	ITEM_1	3.7143	.8599	35.0
2.	ITEM_2	2.6000	1.4390	35.0
3.	ITEM_3	3.2857	1.2022	35.0

4.	ITEM_4	2.3429	1.3921	35.0
5.	ITEM_5	2.1429	1.4172	35.0
6.	ITEM_6	3.4571	1.0667	35.0
7.	ITEM_7	2.9143	1.3584	35.0
8.	ITEM_8	3.5143	.9813	35.0
9.	ITEM_9	3.4000	1.1167	35.0
10.	ITEM_10	3.3143	1.1825	35.0
11.	ITEM_11	3.6000	.9456	35.0
12.	ITEM_12	3.4000	1.1167	35.0
13.	ITEM_13	2.9143	1.3799	35.0
14.	ITEM_14	3.2000	1.2788	35.0
15.	ITEM_15	3.0000	1.4142	35.0
16.	ITEM_16	2.2000	1.4912	35.0
17.	ITEM_17	3.4571	1.0939	35.0
18.	ITEM_18	3.5714	.9788	35.0
19.	ITEM_19	3.2571	1.1966	35.0
20.	ITEM_20	3.4286	1.0924	35.0
21.	ITEM_21	3.2000	1.2788	35.0
22.	ITEM_22	3.6571	.9056	35.0
23.	ITEM_23	3.2857	1.1523	35.0
24.	ITEM_24	3.0571	1.3491	35.0
25.	ITEM_25	2.3143	1.4707	35.0
26.	ITEM_26	3.0571	1.4130	35.0
27.	ITEM_27	3.5143	1.0675	35.0
28.	ITEM_28	3.8286	.5681	35.0
29.	ITEM_29	3.3143	1.1574	35.0
30.	ITEM_30	2.7714	1.4770	35.0
31.	ITEM_31	3.5429	.9805	35.0
32.	ITEM_32	3.2286	1.2623	35.0
33.	ITEM_33	3.3429	1.2353	35.0
34.	ITEM_34	3.6286	.8774	35.0
35.	ITEM_35	3.7143	.7886	35.0
36.	ITEM_36	3.4571	1.0387	35.0

37.	ITEM_37	3.2857	1.2022	35.0
38.	ITEM_38	3.4000	1.1428	35.0
39.	ITEM_39	3.5143	.9813	35.0
40.	ITEM_40	3.8000	.7195	35.0

Reliability Coefficients

N of Cases = 35.0

N of Items = 40

Alpha = .7716

Lampiran 2

ANALISIS STATISTIK DESKRIPSI

Umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulativ e Percent
Valid	20	12	34.3	34.3	34.3
	21	9	25.7	25.7	60.0
	22	12	34.3	34.3	94.3
	23	2	5.7	5.7	100.0
	Total	35	100.0	100.0	

FAKTOR INTERNAL

Statistics

		F1a - Keadaan Individu/Mhs	F1b - Motivasi Penguasaan Mhs	F2c - Pengalaman & Latihan y g Dilakukan	F1 - FAKTOR INTERNAL
N	Valid	35	35	35	35
	Missing	0	0	0	0
Mean		2.9857	3.0071	3.3257	3.1237
Median		3.2500	3.2500	3.4000	3.3100
Mode		3.25	2.50 ^a	3.40	3.38 ^a
Std. Deviation		.71214	.79863	.55325	.50652
Variance		.50714	.63782	.30608	.25656
Range		3.00	2.50	2.40	2.62
Minimum		1.00	1.50	1.60	1.38
Maximum		4.00	4.00	4.00	4.00
Sum		104.50	105.25	116.40	109.33

a. Multiple modes exist. The smallest v alue is shown

FAKTOR EKSTERNAL

Statistics

		F2a - Lingkungan Belajar	F2b - Instrumen Praktek	F2c - Materi	F2d - Proses Pembelajaran	F2e - Sarana dan Fasilitas	F2 - FAKTOR EKSTERNAL
N	Valid	35	35	35	35	35	35
	Missing	0	0	0	0	0	0
Mean		2.9643	3.4229	2.9286	3.3571	3.4914	3.2969
Median		3.0000	3.6000	3.2500	3.7500	3.7000	3.4100
Mode		2.50	4.00	3.25	4.00	3.90 ^a	3.41
Std. Deviation		.61877	.62076	.70338	.75070	.53378	.39609
Variance		.38288	.38534	.49475	.56355	.28492	.15689
Range		2.25	2.00	3.00	3.00	1.90	1.63
Minimum		1.75	2.00	1.00	1.00	2.10	2.33
Maximum		4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	3.96
Sum		103.75	119.80	102.50	117.50	122.20	115.39

a. Multiple modes exist. The smallest v alue is shown

TOTAL

Statistics

TOTAL		
N	Valid	35
	Missing	0
Mean		129.63
Median		132.00
Mode		129
Std. Deviation		14.902
Variance		222.064
Range		67
Minimum		85
Maximum		152
Sum		4537

LAMPIRAN 3

TABEL FREKUENSI BERDASARKAN KATEGORI SKOR

F1a - Keadaan Individu/Mhs

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulativ e Percent
Valid	Tidak Baik	4	11.4	11.4	11.4
	Kurang Baik	5	14.3	14.3	25.7
	Cukup Baik	22	62.9	62.9	88.6
	Baik	4	11.4	11.4	100.0
	Total	35	100.0	100.0	

F1b - Motivasi Penguasaan Mhs

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulativ e Percent
Valid	Tidak Baik	5	14.3	14.3	14.3
	Kurang Baik	9	25.7	25.7	40.0
	Cukup Baik	9	25.7	25.7	65.7
	Baik	12	34.3	34.3	100.0
	Total	35	100.0	100.0	

F2c - Pengalaman & Latihan yg Dilakukan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulativ e Percent
Valid	Tidak Baik	1	2.9	2.9	2.9
	Kurang Baik	3	8.6	8.6	11.4
	Cukup Baik	6	17.1	17.1	28.6
	Baik	25	71.4	71.4	100.0
	Total	35	100.0	100.0	

F1 - FAKTOR INTERNAL

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulativ e Percent
Valid	Tidak Baik	1	2.9	2.9	2.9
	Kurang Baik	1	2.9	2.9	5.7
	Cukup Baik	13	37.1	37.1	42.9
	Baik	20	57.1	57.1	100.0
	Total	35	100.0	100.0	

F2a - Lingkungan Belajar

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Baik	2	5.7	5.7	5.7
	Kurang Baik	13	37.1	37.1	42.9
	Cukup Baik	14	40.0	40.0	82.9
	Baik	6	17.1	17.1	100.0
	Total	35	100.0	100.0	

F2b - Instrumen Praktek

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang Baik	4	11.4	11.4	11.4
	Cukup Baik	7	20.0	20.0	31.4
	Baik	24	68.6	68.6	100.0
	Total	35	100.0	100.0	

F2c - Materi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Baik	3	8.6	8.6	8.6
	Kurang Baik	9	25.7	25.7	34.3
	Cukup Baik	18	51.4	51.4	85.7
	Baik	5	14.3	14.3	100.0
	Total	35	100.0	100.0	

F2d - Proses Pembelajaran

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Baik	1	2.9	2.9	2.9
	Kurang Baik	8	22.9	22.9	25.7
	Cukup Baik	7	20.0	20.0	45.7
	Baik	19	54.3	54.3	100.0
	Total	35	100.0	100.0	

F2e - Sarana dan Fasilitas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang Baik	2	5.7	5.7	5.7
	Cukup Baik	10	28.6	28.6	34.3
	Baik	23	65.7	65.7	100.0
	Total	35	100.0	100.0	

F2 - FAKTOR EKSTERNAL

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang Baik	3	8.6	8.6	8.6
	Cukup Baik	9	25.7	25.7	34.3
	Baik	23	65.7	65.7	100.0
	Total	35	100.0	100.0	

TOTAL

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang Baik	2	5.7	5.7	5.7
	Cukup Baik	14	40.0	40.0	45.7
	Baik	19	54.3	54.3	100.0
	Total	35	100.0	100.0	