

**REVIEW OF PHYSICAL CONDITIONS OF MEMBERS FITNES G-SPORT  
CENTER PADANG CITY**

Gemi<sup>1</sup>, Anton Komaini<sup>2</sup>, Arif Fadli Muchlis<sup>3</sup>.  
Universitas Negeri Padang

**Abstract**

The problem in this research is condition of the physical condition of the G-Sport Center Members of the City of Padang does not yet know which includes Aerobic Endurance, Strength, Speed, and Flexibility. This study aims to determine the physical condition of Members of the Padang City G-Sport Center Fitness with regard to Aerobic Endurance, Strength, Speed, and Flexibility.

The population of this study is the members who actively participated in training in G-Sport Fitnes, Padang City totaling 105 people. The sampling technique uses purposive sampling. So the sample in this research were 21 people. Data retrieval is done by measuring the physical condition of Padang City G-Sport Center Members including Aerobics endurance with Harvard test, strength test with pushing strength test, Speed test through 50 Meter Running test, Flexibility test with Sit and Reach test. Data analysis techniques using descriptive statistics (frequency tabulation).

Research result ; "The average physical condition of Members of Padang's G-Sport Center Fitness in terms of: (1) The average aerobic endurance owned by the Padang City G-Sport Center Fitness Member is 33.15 ml / kg / min with most 18 people (86%) belong to the bad category while a small number of 3 people (14%) belong to the medium category and there are no good categories. (2) The average strength of the G-Sport Center Fitness Member in Padang City is 23.05 Kg with the majority of 18 people (48%) belonging to the less category, 3 people (14%) belonging to the very poor category, 7 people (33 %) belong to the medium category while a small portion of 1 person (5%) belongs to the good category and does not belong to the excellent category. (3) The average speed possessed by Padang City G-Sport Center Fitness Member is 7.45 seconds with the majority of 8 people (38%) belonging to the poor category, 7 people (33%) belonging to the medium category while a small portion of 6 people ( 28%) are categorized as very few and not in the good and excellent category. (4) The average score of the G-Sport Center Fitness Member in Padang City is 0.98 cm with the majority of 12 people (57%) belonging to the medium category, 7 people (33%) belonging to the poor category while a small portion of 2 people (9%). "classified as a very poor category and not in the good and excellent category."

**Keywords:** Physical Condition, Fitness

**PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap orang untuk mempertahankan kesehatan dan kebugaran fisik, dengan berolahraga orang



dapat segar jasmaninya, segar pemikirannya dan berprestasi. Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari upaya mewujudkan pembangunan manusia Indonesia seutuhnya. Karena kegiatan olahraga merupakan salah satu cara yang dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Hal ini juga ditegaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab II Pasal 4.

Kebugaran jasmani adalah salah satu bagian dari pembangunan bangsa sekaligus merupakan wahana yang efektif untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia yang maju dan mandiri. Irawadi (2013:1) "kondisi fisik adalah kemampuan fisik atau kesanggupan tubuh seseorang". Kemampuan fisik yang dimaksud adalah berupa kesanggupan fisik seseorang dalam bekerja atau berolahraga. Kemampuan awal dalam kondisi fisik merupakan ukuran /pedoman untuk membuat perencanaan latihan.

Menurut Moeloek dalam Apri Agus (2013:39) "Kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh dalam melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik tanpa mengalami kelelahan berarti". Berdasarkan kutipan yang dikemukakan di atas, berarti kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan fisik yang dapat berupa kemampuan aerobik dan anaerobik. Kemampuan aerobik antara lain dapat diketahui dari kemampuan sistem kardiorespirasi untuk menyediakan kebutuhan oksigen sampai ke dalam mitokondria, sedangkan kemampuan anaerobik dapat diukur dengan kemampuan ambang anaerobik dan kontraksi otot, Fox 1988 dalam Bafirman dan Apri Agus (2008:9).

Olahraga kebugaran dapat meningkatkan kesehatan psikologis, mengurangi tingkat kecemasan dan depresi serta meningkatkan mood seseorang. Alasan lain seseorang melakukan olahraga kebugaran adalah untuk menaklukkan tantangan dan mengasah minat serta kemampuan saat melakukan olahraga kebugaran. Ketika orang merasa mampu dan optimis untuk menjalani olahraga kebugaran di fitness center maka orang tersebut akan memiliki rasa percaya diri yang lebih baik (Mutaqin, 2016 :110).

Dewasa ini lokasi atau tempat yang paling digemari oleh para masyarakat terutama dalam menjaga dan membentuk kondisi fisik agar postur



tubuh tetap proporsional adalah dengan mendatangi pusat-pusat keolahagaa atau lebih dikenal dengan nama gym. Tempat *fitness* atau pun juga sering disebut *gym* biasanya memiliki berbagai macam alat yang dapat membantu melatih berbagai macam aspek kondisi fisik.

Kebugaran jasmani juga tidak terlepas dari aktivitas gerak sehari-hari dimana aktivitas gerak yang banyak akan mempunyai kebugaran yang baik, ini di sebabkan semua organ dan otot dalam tubuh bergerak setiap hari sehingga tubuh terbiasa dalam melakukan suatu aktivitas dan tidak menimbulkan kelelahan yang berarti dan setelah istirahat sebentar akan dapat melanjutkan kegiatan sehari-sehari, seperti yang di ungkapkan oleh Djoko Pekik (2004:2) "Secara umum, yang di maksud dengan kebugaran adalah kebugaran fisik (*physical fitness*), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya".

Salah satu sarana untuk meningkatkan kebugaran jasmani individu yaitu pusat kebugaran/*fitness center*. Fitness pada dasarnya adalah suatu aktivitas olahraga yang dilakukan oleh seseorang untuk meningkatkan kebugaran fisiknya dan memaksimalkan kekuatan pada otot tubuhnya dengan cara melakukan aktivitas latihan beban, asupan makanan dan kalori yang cukup, suplementasi, serta pengaturan pola istirahat yang baik demi mencapai kebugaran tubuh yang sehat. Memperoleh bentuk tubuh ideal serta otot tubuh yang di inginkan diperlukan usaha dalam melakukannya, usaha yang dilakukan tersebut tidaklah mudah, diperlukan kedisiplinan waktu serta asupan makanan yang dikonsumsi (Makmur, 2018:2).

## **METODE**

Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. yaitu melihat keadaan kondisi fisik Member Fitness G-Sport Center Kota Padang. Penelitian ini dilakukan di Gedung Fitness G-Sport Center Gunung Pangilun Kota Padang Sedangkan waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Oktober sampai dengan Desember 2018. Populasi dalam penelitian ini adalah member yang aktif mengikuti latihan di G-Sport *Fitness* Kota Padang berjumlah 105 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Probability Sampling*. Berdasarkan pertimbangan,



penelitian ini termasuk jenis penelitian deskriptif maka sampel yang diambil dalam penelitian ini sebanyak 20% dari jumlah populasi yang terdiri dari 105 orang. Instrumen pada penelitian ini Daya Tahan aerobik dengan *Harvard test*, kekuatan menggunakan tes kekuatan mendorong, kecepatan menggunakan tes lari 50 meter, tes kelentukan menggunakan *sit and reach test*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan rumus statistik deskriptif kuantitatif yaitu pencarian nilai dengan pencarian presentase.

## **HASIL PENELITIAN**

### **1. Daya Tahan Aerobik (*Harvard Step test*)**

Daya tahan aerobik diukur dengan menggunakan *Harvard Step test*. Dari tes dan pengukuran diperoleh skor maksimum 56,93 ml/kg/menit tergolong kategori sedang dan skor minimum 14,69 ml/kg/menit tergolong kategori jelek. Rata-rata tingkat daya tahan aerobik Member *Fitness G-Sport Center* Kota Padang = 33,15 ml/kg/menit tergolong kategori jelek. Berdasarkan hasil analisis data daya tahan aerobik, diperoleh hasil dari 21 orang sampel, pada nilai < 50 terdapat 18 orang (85,71%) dengan kategori jelek, pada nilai 50-80 terdapat 3 orang (14,29%) dengan kategori sedang dan tidak ada pada kategori baik.

### **2. Kekuatan (Tes kekuatan mendorong)**

Kekuatan diukur dengan menggunakan tes kekuatan mendorong. Dari tes dan pengukuran diperoleh skor maksimum 37 kg tergolong kategori baik dan skor minimum 14 kg tergolong kategori kurang sekali. Rata-rata tingkat kekuatan Member *Fitness G-Sport Center* Kota Padang = 23,05 kg tergolong kategori kurang. Berdasarkan hasil analisis data kekuatan, diperoleh hasil dari 21 orang sampel, pada nilai < 17,99 terdapat 3 orang (14,29%) dengan kategori kurang sekali, pada nilai 18,00-24,99 terdapat 10 orang (47,62%) dengan kategori kurang, pada nilai 25,00-33,99 terdapat 7 orang (33,33%) dengan kategori sedang, pada nilai 34,00-43,99 terdapat 1 orang (4,76%) dengan kategori baik dan tidak ada pada kategori baik sekali.

### **3. Kecepatan (Lari 50 Meter)**

Kemampuan kecepatan diukur dengan menggunakan tes Lari 50 meter. Dari tes dan pengukuran diperoleh skor maksimum 5,9 meter tergolong kategori sedang dan skor minimum 9,1 meter tergolong kategori kurang sekali. Rata-rata tingkat kecepatan Member *Fitness G-Sport Center* Kota Padang = 7,45 meter



tergolong kategori kurang. Berdasarkan hasil analisis data kecepatan, diperoleh hasil dari 21 orang sampel, pada nilai  $> 8$  terdapat 6 orang (28,57%) dengan kategori kurang sekali, pada nilai 7,9-6,9 terdapat 8 orang (38,10%) dengan kategori kurang, pada nilai 6,8-5,8 terdapat 7 orang (33,33%) dengan kategori sedang, dan tidak ada pada kategori baik dan baik sekali.

#### **4. Kelentukan (*Sit and Reach Test*)**

Kelentukan diukur dengan menggunakan *Sit and Reach Test*. Dari tes dan pengukuran diperoleh skor maksimum 9,4 cm tergolong kategori sedang dan skor minimum -15,1 cm tergolong kategori kurang sekali. Rata-rata tingkat kelentukan Member *Fitness G-Sport Center* Kota Padang = 0,98 cm tergolong kategori sedang. Berdasarkan hasil analisis data kelentukan, diperoleh hasil dari 21 orang sampel, pada nilai  $< -6,5$  terdapat 2 orang (9,52%) dengan kategori kurang sekali, pada nilai -6,5 – -1,4 terdapat 7 orang (33,33%) dengan kategori kurang, pada nilai -1,5-11,4 terdapat 12 orang (57,14%) dengan kategori sedang, dan tidak ada pada kategori baik dan baik sekali.

### **PEMBAHASAN**

Rata-rata tingkat daya tahan *aerobic* yang dimiliki Member *Fitness G-Sport Center* Kota Padang 33,15 ml/kg/menit dikategorikan jelek. Artinya Member *Fitness G-Sport Center* Kota Padang belum memiliki daya tahan *aerobic* yang baik. Daya Tahan merupakan kemampuan bertahan dalam melakukan suatu tindakan tanpa mengalami perubahan (tetap keadaannya) setelah bertindak. Daya Tahan merupakan elemen terpenting dari kondisi fisik. Menurut Syafruddin (2013:101) mendefinisikan, "Daya Tahan merupakan kemampuan seseorang mengatasi kelelahan akibat melakukan kerja fisik dan psikis dalam waktu lama". Kondisi fisik seseorang dapat dikatakan baik apabila mempunyai daya tahan yang baik. Daya tahan dapat ditingkatkan dengan cara latihan, salah satunya latihan kebugaran, latihan fisik yang teratur akan menyebabkan peningkatan konsumsi oksigen yang semakin baik, sehingga daya tahan jantung akan meningkat" (Bafirman dan Agus, 2012:46).

Menurut Arsil (2008: 44), kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot menahan atau menerima beban sewaktu kerja, Disamping itu kekuatan dapat diperlihatkan dengan kemampuan individu untuk menarik, mendorong, mengangkat atau menekan sebuah objek atau menahan tubuh dalam posisi menggantung. Kekuatan merupakan suatu komponen penting



dalam melakukan aktivitas, dikarenakan kekuatan adalah kemampuan otot untuk mengatasi tahanan atau beban dalam menjalankan aktifitas.

Kekuatan setiap individu seseorang memang berbeda-beda bergantung pada kondisi fisik tiap individu, akan tetapi kondisi fisik tersebut dapat dilatih. Seseorang yang sering berolahraga tubuhnya telah beradaptasi, sehingga kekuatan yang dimiliki menjadi lebih besar dan lebih baik dibanding dengan orang yang hanya melakukan kegiatan sehari-hari saja.

Menurut Syafruddin (2012:87), secara fisiologis kecepatan diartikan sebagai kemampuan yang berdasarkan kelentukan (*fleksibilitas*), proses sistem persyarafan dan alat-alat untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu satuan waktu tertentu. Secara fisikalis kecepatan dapat diartikan sebagai jarak dibagi waktu dan hasil dari pengaruh kekuatan terhadap tubuh yang bergerak, dimana kekuatan dapat mempercepat gerakan tubuh.

”Faktor-faktor yang membatasi kemampuan kecepatan diantaranya, Kekuatan otot, Viskosisitas, Kecepatan reaksi, Kecepatan kontraksi, Koordinasi, Ciri-ciri anthropometri dan Daya tahan kecepatan atau daya tahan anaerobik. Bagi atlet memiliki presentase otot cepat (*fast twitch*) lebih banyak dari otot lambat (*slow twitch*), maka tingkat kecepatan gerakannya lebih tinggi. *Fast twitch* mampu bergerak lebih cepat dibanding dengan *slow twitch*. Perbedaan presentase *fast twitch* dengan *slow twitch* ditentukan oleh genetik. Oleh karena itu, komponen kecepatan sangatlah penting karena dapat membantu dan mengkombinasikan beberapa komponen fisik lainnya sehingga dapat menyempurnakan kondisi fisik seorang olahragawan” (Syafruddin, 2005:62).

Kelentukan merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan secara optimal dan keluasaan gerakan tubuh pada persendian yang sangat dipengaruhi oleh elastisitas otot, tendo, dan ligamen sekitar sendi dan sendi itu sendiri. Kelentukan dapat dijaga dengan melakukan peregangan pada awal latihan dan akhir latihan, sehingga semakin sering seseorang melakukan latihan, maka makin sering pula seseorang melatih kelentukannya, dan akan semakin baik. Agar kelentukan seseorang tetap baik, dapat dijaga dengan melakukan olahraga dan melatih fleksibilitas minimal 2 kali sehari.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa :



1. Rata-rata Daya Tahan *Aerobic* yang dimiliki Member *Fitness G-Sport Center* Kota Padang adalah 33,15 ml/kg/min dengan sebagian besar 18 orang (86%) tergolong kategori jelek sedangkan sebagian kecil 3 orang (14%) tergolong kategori sedang dan tidak ada kategori baik
2. Rata-rata Kekuatan yang dimiliki Member *Fitness G-Sport Center* Kota Padang adalah 23,05 Kg dengan sebagian besar 18 orang (48%) tergolong kategori kurang, 3 orang (14%) tergolong kategori kurang sekali, 7 orang (33%) tergolong kategori sedang sedangkan sebagian kecil 1 orang (5%) tergolong kategori baik dan tidak ada pada kategori baik sekali.
3. Rata-rata Kecepatan yang dimiliki Member *Fitness G-Sport Center* Kota Padang adalah 7,45 detik dengan sebagian besar 8 orang (38%) tergolong kategori kurang, 7 orang (33%) tergolong kategori sedang sedangkan sebagian kecil 6 orang (28%) tergolong kategori kurang sekali dan tidak ada pada kategori baik dan baik sekali.
4. Rata Kelentukan yang dimiliki Member *Fitness G-Sport Center* Kota Padang adalah 0,98 cm dengan sebagian besar 12 orang (57%) tergolong kategori sedang, 7 orang (33%) tergolong kategori kurang sedangkan sebagian kecil 2 orang (9%) tergolong kategori kurang sekali dan tidak ada pada kategori baik dan baik sekali.

#### **DAFTAR RUJUKAN**

- Agus, Apri. (2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani Sebagai Suatu Pengantar*. Padang : Sukabina Press
- Irianto, J. (2007). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Irawadi, Hendri. (2013). *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. Padang: UNP
- Makmur, Harbet (2018). *Healty Gym Family(Perencanaan Pendirian Usaha JasaFitness Center)*. Jurnal : Manajemen STIE Multi Data Palembang
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian pendekatan kuantitatif dan kualitatif*. Bandung
- Syafruddin. (2013). *Ilmu kepelatihan olahraga*. Padang: FPOK IKIP Padang.
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahraagaan Nasional*. Jakarta.
- 

