

Pelatihan Pembuatan Program Latihan dan Jasa Layanan Personal

Lalu Mariawan Alfarizi ¹, Lalu Yuda Isnaini ², Khaerul Anam ³

^{1,2,3} Universitas Nahdlatul Ulama Nusa Tenggara Barat

Email: anampok@gmail.com

Abstrak

Tujuan dari pengabdian ini adalah alternatif memberikan wadah dan menggali potensi yang ada untuk meningkatkan sdm dunia keolahragaan sebagai sebuah peluang bisnis. Metode Kegiatan pengabdian ini dilakukan menggunakan metode partisipatif, yaitu pendekatan yang berorientasi pada upaya peningkatan peran serta masyarakat secara langsung dalam proses pelaksanaan di lapangan terlebih masyarakat yang menyukai olahraga atau ingin menjadi pelatih pribadi/personal trainer Hasil kegiatan 100% kegiatan berjalan dengan baik sesuai rencana dan tanggapan dari peserta kegiatan ini sangat menarik dan memberikan kita pengetahuan tentang bagaimana desain program latihan serta jasa layanan. Harapan semoga kegiatan serupa bisa diadakan lagi.

Kata Kunci: Trainer, Program, Layanan

Abstract

The purpose of this service is an alternative to provide a platform and explore the existing potential to increase the human resources of the sporting world as a business opportunity. Methods This community service activity is carried out using a participatory method, namely an approach that is oriented towards efforts to increase the participation of the community directly in the implementation process in the field, especially people who like sports or want to become personal trainers. The results of the activity are 100% of the activity going well according to plan and the responses from the participants of this activity are very interesting and give us knowledge about how to design training programs and services. Hopefully, similar activities can be held again.

Keywords: Trainer, Program, Service

Article History

Received: 11 Juli 2023

Accepted: 13 Juli 2024

PENDAHULUAN

Menjadi pelatih pribadi merupakan pilihan alternatif yang akan melirik semua potensi yang ada dalam dunia keolahragaan sebagai sebuah peluang bisnis. Menjadi kebutuhan hidup dunia modern memiliki tingkat kesehatan yang tinggi, Memiliki penampilan yang menarik dengan ukuran tubuh yang proporsional menjadi dambaan setiap orang. Peluang bisnis ini menawarkan berbagai fasilitas olahraga yang lengkap dengan dibimbing oleh instruktur yang terlatih.

Personal Trainer merupakan pelatih atau instruktur yang bertugas memberikan latihan untuk dapat meningkatkan kebugaran seseorang. Kebutuhan akan multifungsi dari olahraga yang beragam menjadikan Kebutuhan akan personal trainer yang profesional semakin meningkat. Perlu dilakukan upaya-upaya untuk mensosialisasikan, meningkatkan dan mengembangkan profesi ini menjadi sebuah peluang karir yang menjanjikan bagi pelaku olahraga dimasa depan. Guna meningkatkan pemahaman dan pengetahuan dan masyarakat umumnya dan para mahasiswa keolahragaan khususnya maka dirasa perlu untuk mensosialisasikan, meningkatkan dan mengembangkan profesi ini menjadi sebuah peluang karir yang menjanjikan bagi pelaku olahraga dimasa depan.

Guna meningkatkan pemahaman dan pengetahuan dan masyarakat umumnya dan para mahasiswa keolahragaan khususnya maka dirasa perlu untuk memberikan informasi melalui tulisan ini terkait personal trainer dan ruang lingkupnya (Donie, Lesmana, & Hermanzoni, 2018) Fitness merupakan salah olahraga yang digemari oleh masyarakat dalam membentuk badan yang lebih ideal. Namun banyak anggota pusat kebugaran yang mengalami cedera otot dikarenakan tidak menggunakan jasa personal trainer dengan alasan biaya terlalu mahal.

Berdasarkan permasalahan tersebut pengabdian ini akan merancang dan membuat aplikasi latihan fitness untuk pemula berbasis program dan jasa layanan. Tujuan pengabdian ini yaitu menjawab permasalahan yang diatas yang dimana menjadi sebuah permasalahan pada seorang trainer dengan



adanya latihan pembuatan program latihan dan peningkatan jasa layanan akan mampu untuk menjawab tantangan kedepan membangun aplikasi latihan fitness untuk pemula berbasis multimedia. Adapun macam-macam latihan fitness yang terdapat pada aplikasi ini yaitu latihan dada, latihan punggung, latihan bahu, latihan lengan, dan latihan kaki yang berupa animasi bergerak. Metode pengembangan aplikasi ini meliputi analisis, perancangan aplikasi, implementasi dan pengujian. Perancangan aplikasi yang ditampilkan dalam sistem ini menggunakan Adobe Flash CS 6, perangkat lunak yang digunakan dalam membangun aplikasi ini adalah PHP (Pear Hypertext Preprocessor) sebagai bahasa pemrograman, MySQL sebagai database server. Perancang Aplikasi Latihan Fitness inidapat dijadikan aplikasi alternatif yang dapat digunakan oleh pemula dalam memahami teknik dan efek dari penggunaan alat-alat fitness. Aplikasi ini juga dapat menambah pengetahuan anggota pusat kebugaran mengenai latihan fitness. Hasil dari pengujian aplikasi menunjukkan bahwa aplikasi layak untuk digunakan. (Wibowo, Wibawa, & Sari, 2016)

Pilihan masyarakat untuk berolahraga semakin beragam dikarenakan ketersediaan pusat-pusat pelatihan kebugaran yang mudah ditemukan. Terdapat berbagai macam kegiatan olahraga yang bisa dilakukan di sebuah tempat pelatihan kebugaran, diantaranya angkat beban, lari, bersepeda, senam, yoga dan masih banyak lagi. Tujuan dari kegiatan olahraga tersebut adalah untuk kesehatan, hobi dan membentuk tubuh agar lebih ideal. Dalam mempercepat proses pembentukan tubuh yang dilakukan, peran personal trainer dibutuhkan untuk menentukan program latihan yang cocok bagi anggota pusat kebugaran. Personal trainer juga membantu anggota pusat kebugaran memahami cara penggunaan alat-alat yang berada di tempat fitness. Selain itu juga memberikan informasi mengenai asupan nutrisi yang diperlukan tubuh untuk menunjang program latihan yang dilakukan.

Peran personal trainer disini cukup penting, karena dapat membantu anggota pusat kebugaran dalam memaksimalkan latihan yang dilakukan. Akan tetapi kebanyakan orang tidak menggunakan jasa personal trainer ini dengan berbagai alasan, diantaranya harga yang mahal, merasa tidak nyaman dan sebagainya padahal tanpa seorang personal trainer resiko terjadinya cedera meningkat tidak heran para anggota pusat kebugaran yang masih pemula cenderung mengalami cedera karena tidak mengetahui dengan baik cara melatih otot yang baik.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian ini dilakukan menggunakan metode partisipatif, yaitu pendekatan yang berorientasi pada upaya peningkatan peran serta masyarakat secara langsung dalam proses pelaksanaan di lapangan terlebih masyarakat yang menyukai olahraga atau ingin menjadi pelatih pribadi/personal trainer Adapun tahap pelaksanaan kegiatan meliputi.:

Peserta Kegiatan

Peserta kegiatan pengabdian merupakan calon pelatih pribadi atau yang ingin mengembangkan latihan serta mahasiswa pendidikan olahraga atau pecinta olahraga yang ingin menekuni karir sebagai pelatih atau trainer di bidang jasa kebugaran atau sebagai alternatif dalam mengembangkan kemampuan meningkatkan keterampilan diri

Tahap Persiapan

Pada tahap ini dilaksanakan survei lokasi dan koordinasi dengan peserta untuk menentukan tempat pelaksanaan kegiatan. Dan izin lokasi beserta mekanisme acara untuk mematuhi protocol kesehatan, kegiatan dilaksanakan di dua tempat yaitu di Lombok barat dan kota mataram, dengan jumlah peserta yaitu 20 Peserta,

Tahap Pelaksanaan

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari minggu pukul 07:00 WITA. Peserta yang ikut kegiatan pelatihan pembuatan program latihan dan jasa layanan sebanyak 20 orang dan telah disepakati untuk mengikuti protokol kesehatan. Adapun menjadi instruktur dan narasumber dalam kegiatan ini adalah Personal Trainer Lombok dan Dosen-dosen jurusan pendidikan olahraga PJKR UNU yang sudah berpengalaman dibidangnya. Metode pelaksanaan yang kedua adalah diskusi kelompok, dari peserta yang hadir dan dipecah menjadi beberapa kelompok untuk merancang kegiatan dan pembuatan program berdasarkan usia klien dan bagaimana proyek plan merumuskan tujuan, dan pemasaran

Tahap Evaluasi

Pada tahap ini dilaksanakan evaluasi dengan meminta tanggapan atau kesan peserta terhadap kegiatan pelatihan pembuatan program latihan dan jasa layanan pelatih pribadi, pendapat disampaikan dengan terbuka setelah pelaksanaan kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilaksanakannya pelatihan pelatih pribadi dan jasa layanan diharapkan para peserta dapat meminimalisir kondisi di lapangan seperti studi kasus pembuatan program untuk lansia, pembuatan program latihan fisik untuk calon klien yang akan mengikuti tes samapta TNI/POLRI. IPDN, Maupun kebutuhan lainnya sesuai dengan kondisi permasalahan yang akan dihadapi di lapangan kedepan. Berikut adalah kegiatan pelatihan yang dilakukan:



Gambar 1. Analisa $V_{O_2}Max$

$V_{O_2}max$ adalah Volume oksigen maksimal atau oksigen yang diproses oleh tubuh manusia pada saat melakukan kegiatan yang intensif . Volume oksigen maksimal adalah suatu tingkatan kemampuan tubuh yang dinyatakan dalam liter per menit atau mililiter/menit/kg Berat badan. hasil penelitian yang berjudul mengukur $V_{O_2}max$ (Smirmaul, Bertucci, & Teixeira, 2013) penelitian tentang $V_{O_2}max$ ini sangat berpengaruh terhadap kondisi di lapangan itu sendiri serta kesiapan dalam menjalankan program kegiatannya hasil analisis ini sangat membantu terhadap program yang akan tersusun berdasarkan dari beberapa penelitian terkait tentang $V_{O_2}max$.



Gambar 2. Latihan Fun Kardio Boxing

Latihan ini hanya sebuah aplikasi untuk meningkatkan denyut nadi basal ke denyut nadi latihan sesuai dengan rumus pembebanan 2020-usia hal ini sangat penting untuk diketahui oleh semua calon trainer berdasarkan penelitian (Blegur & Mae, 2018). Yang berjudul motivasi berolahraga pada atlet tinju hal ini sangat berbeda dengan klien karna klien akan menghempaskan kemarahan terhadap tekanan kerja dan melampiaskan apa yang membebani sehingga *fun boxing* merupakan alternatif untuk berolahraga. Pengetahuan tentang latihan beban harus dikuasai oleh semua calon trainer sehingga penting untuk kita praktikkan bersama dalam membuat dan merumuskan beberapa yang akan di angkat dan berapa repetisi yang akan diulangi pada setiap sesi latihan.

Tanpa penguasaan pengetahuan tersebut sulit bagi seorang personal trainer melayani dan memberikan petunjuk yang tepat untuk berlatih tugas utama sebagai seorang personal trainer adalah membuat program dan menguasai program tersebut biasanya ada tiga program yang sering kita tawarkan yaitu 1) Program kesegaran jasmani, 2) Program perbaikan dan pembentukan posture tubuh, dan 3) Program penurunan berat badan.



Gambar 3. Foto Bersama Akhir Sesi Latihan

Dasar dari pembuatan program latihan akan menyesuaikan dengan bentuk tubuh klien skoliosis adalah kelainan pada rangka tubuh yang terjadi pada klien kita dan kita harus menemukan posisi yang tepat untuk membantu memulihkan kondisi klien kita dengan metode latihan yang tepat sehingga hal ini sangat penting untuk dipelajari (Sari, 2013) Bahkan kelenturan menjadi tolak ukur tersendiri pada klien.

KESIMPULAN

Setelah pelaksanaan kegiatan program pengabdian kepada Masyarakat yaitu pembuatan program latihan dan jasa layanan pada personal trainer diharapkan para trainer mampu memaksimalkan potensi yang ada sebagai strategi pengembangan alternatif untuk meningkatkan kualitas dan kuantitas terhadap diri dan klien. Seorang pelatih kebugaran adalah seorang yang ahli dibidang olahraga tertentu yang berkewajiban membantu klien untuk mencapai tujuan tertentu seperti meningkatkan performa olahraga, pengaturan gizi serta kualitas istirahat dari klien tersebut. Untuk itu pelatih kebugaran di tuntut untuk memiliki kualitas dan standar kemampuan yang maksimal sehingga untuk dapat meningkatkan mutu pelayanan dan hal inipun sejalan dengan tujuan akhir pengabdian yaitu meningkatkan pendapatan sehingga terciptanya lapangan kerja pada untuk para pemuda, guru olahraga dan akademisi dan praktisi olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Blegur, J., & Mae, R. M. (2018). Motivasi Berolahraga Atletik dan Tinju Sport Motivation of Athletic and Boxing Athletes. *Jurnal Keolahragaan*. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21831/jk.v6i1.16150>
- Donie, Lesmana, H. S., & Hermanzoni. (2018). Personal Trainer Sebuah Peluang Karir. *In Jurnal Performa Olahraga*.
- Sari, S. (2013). Swiss Ball Exercise dan Koreksi Postur Tidak Terbukti Lebih Baik Dalam Memperkecil Derajat Skoliosis Idiopatik Daripada Klapp Exercise dan Koreksi Postur Pada Anak Usia 11-13 Tahun. *Journal Sport and Fitness*.
- Smirmaul, B. P. C., Bertucci, D. R., & Teixeira, I. P. (2013). Is the VO₂max That We Measure Really Maximal? *Frontiers in Physiology*. <https://doi.org/10.3389/fphys.2013.00203>
- Wibowo, S., Wibawa, & Sari, M. W. (2016). *Perancangan Aplikasi Latihan Fitness Untuk Pemula Berbasis Multimedia*. Repository Universitas PGRI Yogyakarta.