

HASIL WAWANCARA IN DEPTH INTERVIEW MENGENAI CEDERA OLAHRAGA GYM/FITNESS,

Tujuan:

1. Untuk mengetahui urgensi dari potensi cedera saat berolahraga di gym
2. Mendapatkan insight akan penyebab cedera olahraga di gym
3. Mengetahui tipe orang yang paling berpotensi untuk cedera

Target Wawancara:

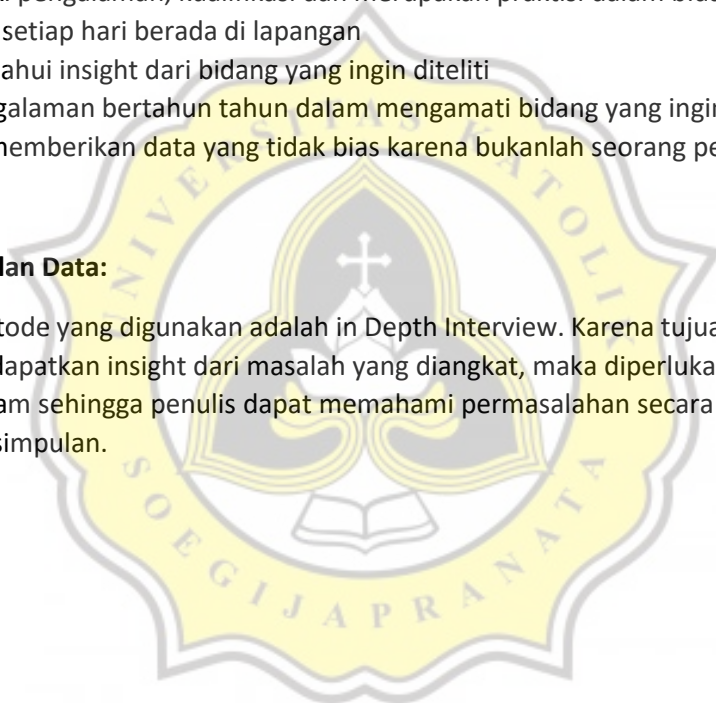
Personal Trainer

Pertimbangan:

1. Memiliki pengalaman, kualifikasi dan merupakan praktisi dalam bidang yang diteliti
2. Hampir setiap hari berada di lapangan
3. Mengetahui insight dari bidang yang ingin diteliti
4. Berpengalaman bertahun-tahun dalam mengamati bidang yang ingin diteliti
5. Dapat memberikan data yang tidak bias karena bukanlah seorang pemilik gym

Metode Pengumpulan Data:

Metode yang digunakan adalah in Depth Interview. Karena tujuan wawancara adalah untuk mendapatkan insight dari masalah yang diangkat, maka diperlukan data kualitatif yang bersifat dalam sehingga penulis dapat memahami permasalahan secara lengkap untuk dapat menarik kesimpulan.





Profile

Nama: Andrey Christ Yoseph

Lama Melatih: 11 Tahun

Jumlah Murid: 23

Gym: Novotel, Flozor, Duta Fitness

Kesimpulan wawancara

Dari hasil wawancara diketahui bahwa menurut narasumber seringkali penyebab cedera pada olahraga gym baik pada pemula dan orang yang berpengalaman adalah disebabkan oleh kurangnya pengertian dan perhatian akan **Teknik** olahraga gym yang benar.

Dampak dari pengertian Teknik yang salah ini dapat berakibat berupa cedera dari tingkat yang ringan hingga berat yaitu cedera yang **tidak dapat sembuh permanen** dan akan terus ada. Dan bila tidak berhati-hati cedera tersebut dapat kambuh dan menyebabkan seseorang harus beristirahat dari olahraga dan aktivitas fisik berat lainnya.

Salah satu kasus yang paling fatal yang pernah dilihat oleh narasumber berhubungan dengan mesin latihan leg extension, dimana yang terjadi adalah patahnya engsel lutut karena kesalahan Teknik yaitu terkuncinya lutut secara maksimal, sehingga menyebabkan disaat beban terlalu berat lutut akan patah kearah sebaliknya dan menyebabkan cedera permanen.

Narasumber mendapatkan hasil observasi ini melalui pengalaman mengamati orang yang berolahraga di gym tersebut dan dari mengobservasi murid bimbingannya sendiri yang seringkali terdiri dari tipe pemula yang bahkan belum memiliki konsep latihan dasar gym. Dari hasil observasi tersebut didapatkan data bahwa **mayoritas** dari pengunjung gym terdiri dari orang-orang yang datang untuk sekedar beraktivitas olahraga **tanpa mempelajari Teknik** olahraga terlebih dahulu. Hal ini menyebabkan tingginya persentase member dengan **potensi cedera**.

Sementara pada tipe pengunjung gym yang tergolong cukup berpengalaman, ancaman utama dari cedera adalah 'ego lifting', hal ini menyebabkan orang tidak mengutamakan Teknik tetapi kepada seberapa berat beban yang dapat diangkat. Sehingga orang yang melakukan ego lifting akan cenderung menggunakan beban yang melebihi kemampuannya dan hal tersebut akan menyebabkan cedera.



Profile

Nama: Argo Wibowo

Lama Melatih: 20 tahun

Jumlah Murid: 39

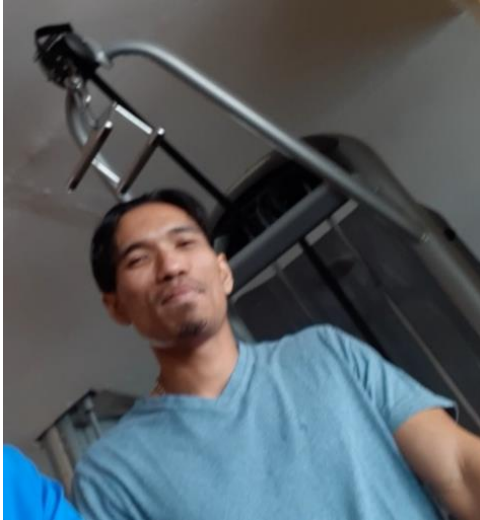
Gym: Novotel, Flozor, Gumaya, MG suites

Kesimpulan wawancara

Dari hasil wawancara dapat diketahui bahwa menurut narasumber, seringkali penyebab cedera pada **pemula** ada pada **kurangnya persiapan** dan **Teknik latihan**, dan penyebab cedera pada orang yang sudah cukup **berpengalaman** terletak pada **kekeliruan Teknik** yang dikombinasikan dengan **beban yang kurang sesuai**.

Narasumber menyatakan bahwa seringkali dalam **kasus cedera gym**, akan menyangkut jenis **otot punggung, bahu** dan **terkadang otot dada**. Hal ini dikarenakan ke 3 otot tersebut merupakan jenis otot besar, yang artinya yaitu otot tersebut menempati porsi besar dalam tubuh manusia, sehingga jika terjadi kesalahan gerakan akibatnya bias menjadi **fatal**. Latihan yang menurut narasumber paling sering menyebabkan cedera adalah latihan lowerback yaitu latihan **deadlift** dimana dalam satu kasus yang dilihat oleh narasumber, terjadi **hancurnya bantalan tulang punggung** seseorang karena tidak melakukan Teknik yang benar dan terlalu berfokus untuk menggunakan beban yang terlalu berat dalam latihan tersebut.

Narasumber juga berkata, bahwa memang terdapat tren olahraga gym akhir akhir ini yang mulai digemari oleh **anak muda**. Sering kali apa yang terjadi adalah orang berolahraga karena factor **ikut ikutan**. Karena motivasinya ikut ikutan maka menyebabkan kurangnya kesadaran dan **inisiatif** dalam mempelajari Teknik olahraga. Sehingga tipe orang seperti ini **sangatlah berpotensi untuk cedera** saat olahraga. Trend ikut ikutan ini juga menyebabkan adanya kebiasaan untuk **pamer** dalam berolahraga. Yaitu seringkali dapat dilihat orang orang yang berusaha untuk mengangkat beban yang melebihi kemampuannya hanya untuk pamer. Hal ini menjadi salah satu penyebab **potensi cedera**



Profile

Nama: Yudas Widodo

Lama Melatih: 8 tahun

Jumlah Murid: 16

Gym: Novotel, Shangri la, Flozor

Kesimpulan wawancara

Dalam wawancara ditemukan bahwa peristiwa cedera biasanya disebabkan oleh kurangnya pemanasan dan peregangan, hal tersebut sering dianggap remeh oleh pemula, dan biasanya menjadi penyebab utama dari cedera pada pemula. Tetapi selain peregangan juga terdapat factor penting lain, yaitu cara berlatih atau Teknik yang benar. Jika tidak ditaati hal ini dapat menyebabkan cedera yang lebih parah.

Narasumber menyatakan bahwa dalam kasus cedera pada pemula sering kali penyebabnya adalah kurangnya pemanasan atau peregangan. Hal tersebut kerap diremehkan oleh orang dan hal ini jika dijadikan kebiasaan, lama kelamaan dapat menimbulkan cedera dalam bentuk kram dan nyeri otot sesuai latihan. Penyebab cedera yang lebih parah menyangkut penggunaan Teknik yang benar, yaitu apabila Teknik olahraga tidak benar tetapi digunakan beban berat, maka hasil yang ada malah menyebabkan cedera.

Dalam pengalamannya narasumber berpendapat bahwa memang kesadaran orang akan pentingnya kesehatan memang meningkat, tetapi pada prakteknya terdapat masih banyak orang-orang yang hanya ikut berolahraga gym tanpa mempelajari Teknik dan cara yang benar, hal ini menyebabkan banyak orang yang berolahraga gym berpotensi untuk mengalami cedera karena kurangnya pengetahuan dan bimbingan mengenai Teknik dan cara yang benar. Hal ini sering ditemui dalam pengunjung gym pemula karena mereka belum memiliki pemahaman Teknik yang benar dan belum dapat mengira-ngira beban yang seharusnya digunakan.

Profile



Nama: Budi Satriyo

Lama Melatih: 16 Tahun

Jumlah Murid: 17

Gym: Novotel, Shangri la, Duta Fitness

Kesimpulan wawancara

Dalam peristiwa cedera biasanya yang disalahkan adalah beban berat. Meskipun memang benar jika beban sesuai maka tidak akan menjadikan cedera. Tetapi **mindset** yang benar adalah dengan **mementingkan Teknik dari pada beban**.

Dalam banyak kasus cedera seringkali didapati bahwa hal tersebut disebabkan oleh beban yang tidak sesuai atau terlalu berat. Tetapi hal tersebut merupakan sudut pandang yang salah dalam menyikapi permasalahan cedera. Cedera terjadi karena orang **lebih mementingkan beban berat** dari pada Teknik yang benar. Karena jika mementingkan Teknik, orang tidak akan berfokus kepada seberapa berat beban yang digunakan, tetapi **apakah beban berat tersebut dapat digunakan dengan Teknik yang benar**. Dan jika berfokus pada penggunaan Teknik yang benar maka kejadian cedera tidak akan terjadi.

Dalam pengalamannya, narasumber menyatakan bahwa penyebab orang lebih mementingkan beban daripada Teknik adalah karena factor **'ego lifting'**. Artinya adalah orang berolahraga dan mengangkat beban berat untuk memuaskan ego masing masing. Dan yang terjadi adalah orang menggunakan **beban yang tidak sesuai atau lebih berat dari yang semestinya**. Dan inilah yang menjadi salah satu penyebab utama cedera.

Dalam pengalamannya melatih, narasumber melihat banyak orang yang berlatih dengan mindset yang salah. Hal ini disebabkan kurang adanya bimbingan kepada orang yang baru saja belajar gym. Bimbingan biasanya didapatkan dari seorang personal trainer, tetapi banyak juga orang yang baru saja berlatih gym tanpa personal trainer. Sebenarnya hal tersebut tidak akan mendatangkan masalah apabila orang tersebut **memiliki inisiatif untuk belajar** mengenai fitness dan gym. Tetapi biasanya orang malah **tidak sadar** bahwa sebenarnya terdapat cara yang benar dan Teknik yang harus digunakan sehingga banyak orang yang berolahraga gym menjadi **tidak sadar mengenai pentingnya Teknik dan cara berolahraga yang benar**.

Profile



Nama: Sutrisno Adi

Lama Melatih: 11 Tahun

Jumlah Murid: 19

Gym: Novotel, Shangri la, Flozor

Kesimpulan wawancara

Dalam pengalamannya melatih, narasumber menyatakan bahwa sering ditemui pemula yang ingin berolahraga gym tetapi tanpa dibekali pengetahuan dan inisiatif yang mencukupi. Sehingga dengan seiring progress dari pemula tersebut, potensi untuk cedera makin meningkat.

Cedera dapat disebabkan oleh beberapa hal, yang paling sering dan paling ringan dialami oleh pemula adalah karena kurangnya pemanasan dan perengangan. Hal tersebut dapat menyebabkan otot tidak siap sehingga rawan cedera saat latihan. Factor kedua yang lebih serius adalah factor kesalahan pada Teknik latihan. Hal ini dinilai cukup serius karena dapat terjadi pada pemula dan orang yang berpengalaman. Kesalahan Teknik pada pemula tidak akan menghasilkan cedera yang sangat fatal karena beban yang digunakan masih ringan. Tetapi dengan seiring waktu orang tersebut menambah beban yang digunakan, potensi cedera akan meningkat karena apabila Teknik yang salah dipadu dengan beban berat maka akan meningkatkan potensi cedera fatal. Dalam hal ini orang tersebut memiliki mindset bahwa focus latihan terdapat pada seberapa berat beban yang dapat diangkat sehingga menyebabkan orang mengangkat beban berlebih dari kemampuannya.

Selama pengalamannya melatih, narasumber pernah menemukan suatu kasus dimana tulang selangka dapat patah disaat menggunakan mesin benchpress. Kejadian ini disebabkan oleh beban yang berlebih. Tetapi apabila dilihat lebih dalam, yang menyebabkan digunakan beban berlebih adalah salahnya mindset yang digunakan saat berlatih sehingga yang terjadi adalah digunakan beban yang berlebih dan pada akhirnya menyebabkan cedera fatal saat latihan.

Selama masa melatih, narasumber melihat kejadian cedera fatal diawali dengan kebiasaan nge gym yang salah pada saat awal mencoba olahraga gym. Yaitu pemula menggunakan Teknik yang salah dan pengertian Teknik yang salah tersebut terbawa hingga beban yang digunakan telah cukup berat. Dan cedera fatal terjadi pada saat tersebut. Terdapat cukup banyak kasus seperti ini di kalangan senior orang dengan hobi gym.

Profile



Nama: Agung Kasani

Lama Melatih: 9 Tahun

Jumlah Murid: 14

Gym: Novotel, Shangri la, Duta Fitness

Kesimpulan wawancara

Dari hasil wawancara yang dilakukan dapat diketahui bahwa meskipun terdapat peningkatan dalam kuantitas orang yang peduli akan kesehatan dan mengikuti olahraga gym/fitness. Tetapi tingkat inisiatif orang-orang tersebut dalam mencari tahu akan bagaimana Teknik dan cara yang benar dalam berolahraga masih rendah. Sehingga apa yang terjadi adalah meningkatnya jumlah orang yang berpotensi untuk cedera saat latihan.

Dalam melakukan olahraga gym/fitness seorang pemula biasanya belum terexpose dengan resiko cedera yang tinggi. Ini dikarenakan beban yang digunakan masih ringan. Tetapi dengan adanya factor waktu dan meningkatnya beban yang digunakan, apabila tidak disertai dengan Teknik dan cara yang benar maka potensi cedera akan meningkat hingga pada akhirnya cedera fatal dapat terjadi seperti robeknya otot dan cedera tulang belakang.

Beberapa jenis gerakan olahraga fitness/gym yang paling memiliki potensi untuk mendatangkan cedera adalah gerakan yang menggunakan otot besar seperti otot dada, bahu, punggung dan kaki. Selain itu gerakan sit up pun dapat menjadi factor cedera apabila penggunaan otot yang dilakukan keliru dan akibatnya adalah cedera pada tulang punggung.

Selama pengalamannya melatih narasumber menilai bahwa tipe orang yang paling berpotensi cedera adalah tipe orang yang motivasinya dalam berolahraga adalah karena trend atau ikut-ikutan. Karena tipe orang seperti ini biasanya tidak memiliki inisiatif untuk bertanya maupun mencari tahu lebih dahulu mengenai teknik dan cara yang tepat dalam berolahraga sehingga dengan adanya ketidak-tahuan ini adalah kemungkinan cedera dalam jangka panjang akan meningkat.

KESIMPULAN

Dalam wawancara yang dilakukan kepada 6 narasumber yang merupakan ahli pada topik dan bidang yang dipilih dengan pengalaman bertahun-tahun sebagai personal trainer dan pengamat lapangan. Penulis mendapatkan beberapa kesimpulan

1. Cedera olahraga gym dapat menjadi sesuatu yang **fatal dan permanen**
2. Kemungkinan cedera biasanya diawali dengan persepsi yang salah pada **pemula** yang **tidak memiliki pengetahuan** dan **inisiatif** untuk mencari Teknik atau cara berolahraga yang benar sehingga terhindar dari cedera.
3. **Cedera fatal** disebabkan oleh **kesalahan Teknik** dan cara latihan
4. Dengan meningkatnya kuantitas orang yang mengikuti olahraga gym, maka **meningkat** juga kuantitas orang yang **berpotensi untuk cedera**.



HASIL OBSERVASI MENGENAI TIPE ANGGOTA MEMBER GYM

Tujuan:

1. Untuk mengetahui kuantitas dan insight dari target yang dituju
2. Mengetahui urgensi dari masalah yang diangkat dari kuantitas penderita
3. Mengetahui relevansi topik yang ingin diangkat dari sisi target
4. Mengetahui insight akan masalah yang ingin diatasi

Target Wawancara:

Personal Trainer

Pertimbangan:

1. Memiliki pengalaman, kualifikasi dan merupakan praktisi dalam bidang yang diteliti
2. Hampir setiap hari berada di lapangan
3. Mengetahui insight dari bidang yang ingin diteliti
4. Berpengalaman bertahun tahun dalam mengamati bidang yang ingin diteliti
5. Dapat memberikan data yang tidak bias karena bukanlah seorang pemilik gym

Staff administrasi gym yang bersangkutan

Pertimbangan:

1. Untuk mendapatkan data mengenai member gym yang aktif dalam 1 tahun terakhir

Metode Pengumpulan Data:

Jenis wawancara yang dilakukan adalah wawancara terpimpin, Jenis wawancara ini dipilih karena dengan bekal insight yang didapat pada penelitian sebelumnya peneliti bertujuan untuk memperkuat pengertian dan data akan kasus yang diangkat dari sisi target.

GYM: Novotel

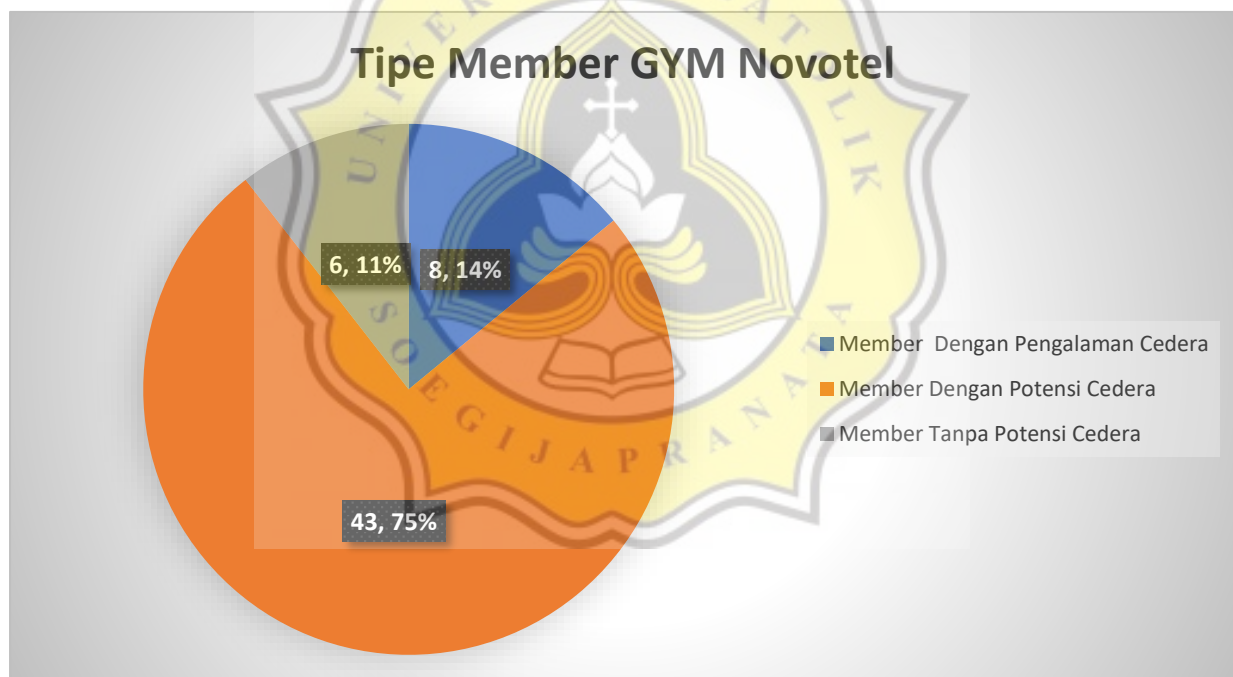
Alamat: Jl. Pemuda No.123, Sekayu, Kec. Semarang Tengah, Kota Semarang, Jawa Tengah 50132

Member active 2019 (active minimal 1 bulan sekali) : 57

Personal Trainer: Andrey Christ Yoseph, Argo Wibowo, Agung Kasani, Yudas Widodo, Budi Satriyo, Sutrisno Adi

Deskripsi GYM:

Novotel merupakan gym yang berasal dari fasilitas hotel, sehingga jenis pengunjung gym terbagi menjadi 2 jenis yaitu penghuni hotel dan pengunjung gym, Pada penelitian ini peneliti memutuskan untuk hanya memperhatikan pengunjung gym karena data yang didapat akan lebih konsisten dan akurat dikarenakan pengunjung hotel hanya mengunjungi gym selama ia menginap di hotel. Jenis pengunjung gym juga lebih bersifat santai dan casual dibandingkan dengan gym lain yang hanya berfungsi sebagai gym, dapat dilihat dari fasilitas rekreasi yang ditawarkan oleh gym Novotel seperti kolam renang dan sauna bahkan fasilitas spa, hal ini mengkondisikan gym Novotel sebagai gym dengan tujuan rekreasi daripada murni berolahraga dan hal tersebut berimbas pada jenis member yang mendaftar.



Data diatas didapatkan melalui wawancara dengan Personal Trainer yang telah melakukan observasi dan active pada gym tersebut dalam jangka waktu 1 tahun terakhir. Dan melalui observasi data administratif yang didapatkan dari pihak Novotel.

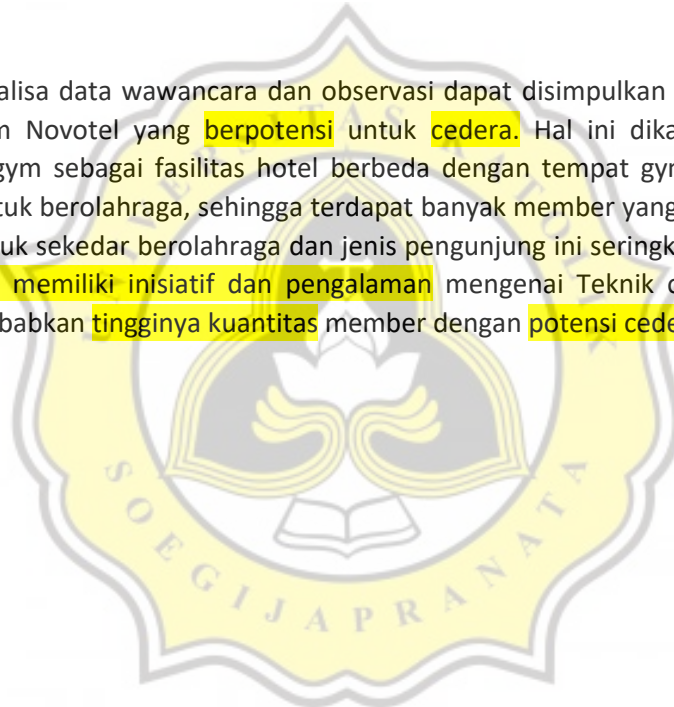
Member yang pernah cedera didominasi oleh member yang sudah berpengalaman dengan usia 35-46 tahun yang pernah mengalami cedera karena dimasa lalu . Jumlah member yang sedikit dari jenis ini menunjukkan bahwa setelah terjadi cedera hanya sedikit orang yang rela berolahraga kembali karena resiko memperparah atau membuka luka yang ada pada cedera. Hal ini menunjukkan keseriusan dari cedera yang dapat terjadi di tempat gym/fitness.

Member yang **berpotensi cedera** kebanyakan berasal dari **pemula** yang baru saja memulai gym (19 – 25 tahun) sehingga terhindar dari potensi cedera karena beban yang digunakan masih **ringan**. Tetapi menurut narasumber member tipe ini malah **berpotensi cedera** karena tidak memiliki inisiatif untuk mencari tahu tentang Teknik yang benar. Sehingga dengan meningkatnya beban saat latihan memperbesar potensi terjadinya cedera.

Selain kedua tipe member diatas terdapat tipe ke tiga, yaitu member yang **belum memiliki pengalaman cedera** tetapi **tidak berpotensi cedera** karena memiliki Teknik yang benar dalam berolahraga. Member tipe ini biasanya pernah **menggunakan personal trainer** atau memang telah belajar secara **otodidak** dari sumber informasi yang ada (21-47 tahun). Tetapi member jenis ini hanya menjadi minoritas sehingga terdapat masalah berupa rendahnya tingkat kesadaran bagi anggota gym yang masih memiliki potensi cedera.

KESIMPULAN

Dari hasil Analisa data wawancara dan observasi dapat disimpulkan bahwa masih terdapat **banyak member** gym Novotel yang **berpotensi** untuk **cedera**. Hal ini dikarenakan Novotel gym merupakan tempat gym sebagai fasilitas hotel berbeda dengan tempat gym yang menhususkan fungsinya eksklusif untuk berolahraga, sehingga terdapat banyak member yang datang dengan tujuan santai dan casual untuk sekedar berolahraga dan jenis pengunjung ini seringkali terdiri dari member **pemula yang kurang memiliki inisiatif dan pengalaman** mengenai Teknik olahraga gym, dan hal tersebut yang menyebabkan **tingginya kuantitas** member dengan **potensi cedera**.



GYM: Duta Fitness

Alamat: Jalan Madukoro Raya Ruko Semarang Indah D XI/8, Tawang Sari, Semarang barat, Tawangmas, Kec. Semarang Bar., Kota Semarang, Jawa Tengah 50144

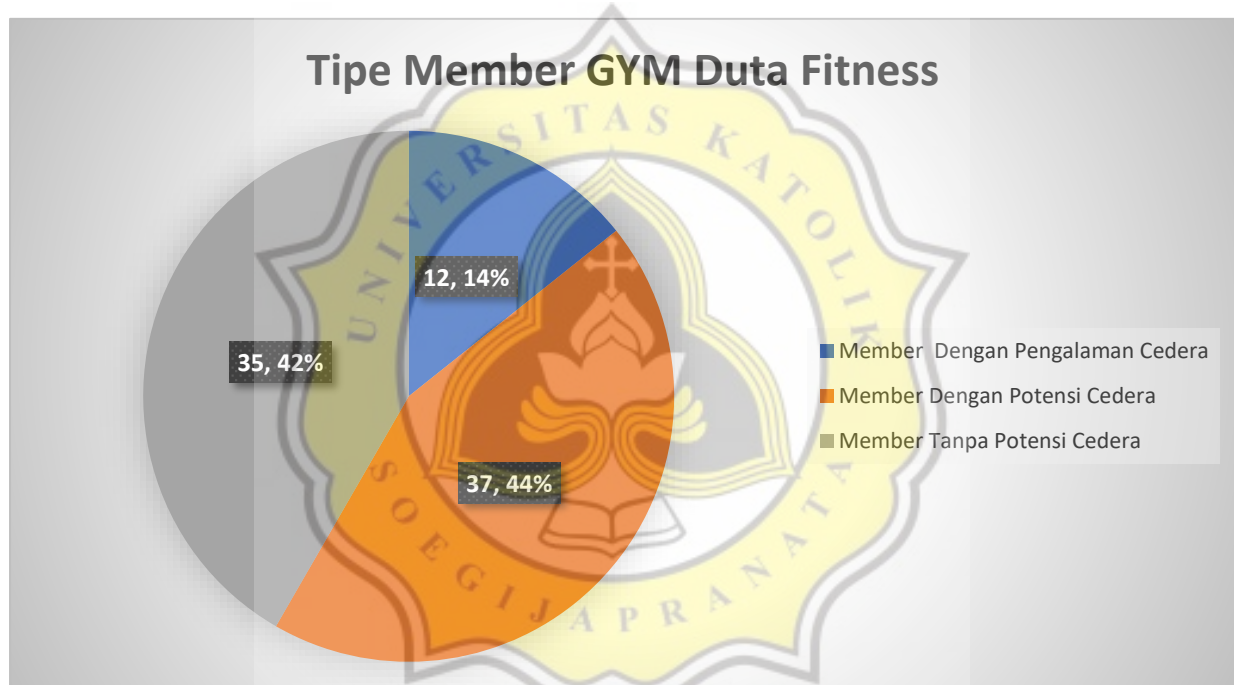
Member active 2019 (active minimal 1 bulan sekali) : 84

Personal trainer: Andrey Christ Yoseph, Agung Kasani, Budi Satriyo

Deskripsi GYM:

Duta fitness

Merupakan tempat gym dengan yang tergolong lama, dengan layout alat alat yang terkesan sempit, Jenis member didominasi dengan orang dengan **usia 25-48 Tahun**. Sehubungan dengan Duta Fitness yang merupakan jenis tempat fitness dengan tujuan murni berolahraga, maka sebagian besar pengunjungnya terdiri dari orang orang yang lebih peduli dan berpengalaman mengenai olahraga.



Data diatas didapatkan melalui **wawancara dengan Personal Trainer** yang telah melakukan observasi dan active pada gym tersebut dalam jangka waktu 1 tahun terakhir. Dan melalui **observasi data administratif** yang didapatkan dari pihak Duta Fitness

Member dengan **pengalaman cedera** banyak terdiri dari member senior dengan pengalaman gym beberapa tahun (26-48 tahun). Dengan pengalaman **cedera** yang didapat pada saat **awal mencoba olahraga** gym dan melalui wawancara dan observasi didapatkan data karena seringkali hal tersebut disebabkan karena factor **'ego lifting'** yang menyebabkan penerapan **Teknik yang salah** dan menyebabkan cedera. Terdapat 14% member yang memiliki pengalaman cedera, arti dibalik angka tersebut adalah bahwa terdapat sangat sedikit orang yang dapat melanjutkan berolahraga ketika telah terjadi cedera, hal ini menunjukkan keseriusan dari potensi cedera pada saat berolahraga

Member yang **berpotensi cedera** kebanyakan berasal dari member baru yang **bersifat ikut ikutan olahraga gym** (23-27 tahun). Hal ini dilatarbelakangi oleh komunitas Duta Fitness yang cukup

erat, sehingga seringkali terdapat member yang mengajak kenalan maupun teman untuk berolahraga Bersama. Tetapi hal ini menyebabkan banyaknya member yang sekedar ikut ikutan dan tidak mengetahui Teknik olahraga yang benar dan menyebabkan adanya potensi cedera.

Mengingat Duta Fitness Merupakan tempat gym dengan tujuan eksklusif untuk berolahraga maka terdapat kuantitas besar member dengan pengetahuan dan inisiatif untuk berolahraga (25-39 tahun). Ditambah dengan banyaknya member yang memiliki personal trainer sehingga menyebabkan tingginya jumlah member tanpa potensi untuk cedera.

KESIMPULAN

Dari hasil Analisa yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa meskipun Duta fitness merupakan tempat berdedikasi untuk tujuan berolahraga, tetapi masih banyak terdapat banyak member yang berpotensi untuk cedera, hal ini disebabkan oleh trend ikut ikutan berolahraga yang tanpa disertai inisiatif untuk mencari tahu pengetahuan mengenai gym.



GYM: Shang ri la Fitness

Alamat: Jl. Citarum No.64-66, Mlatibaru, Kec. Semarang Tim., Kota Semarang, Jawa Tengah 50126

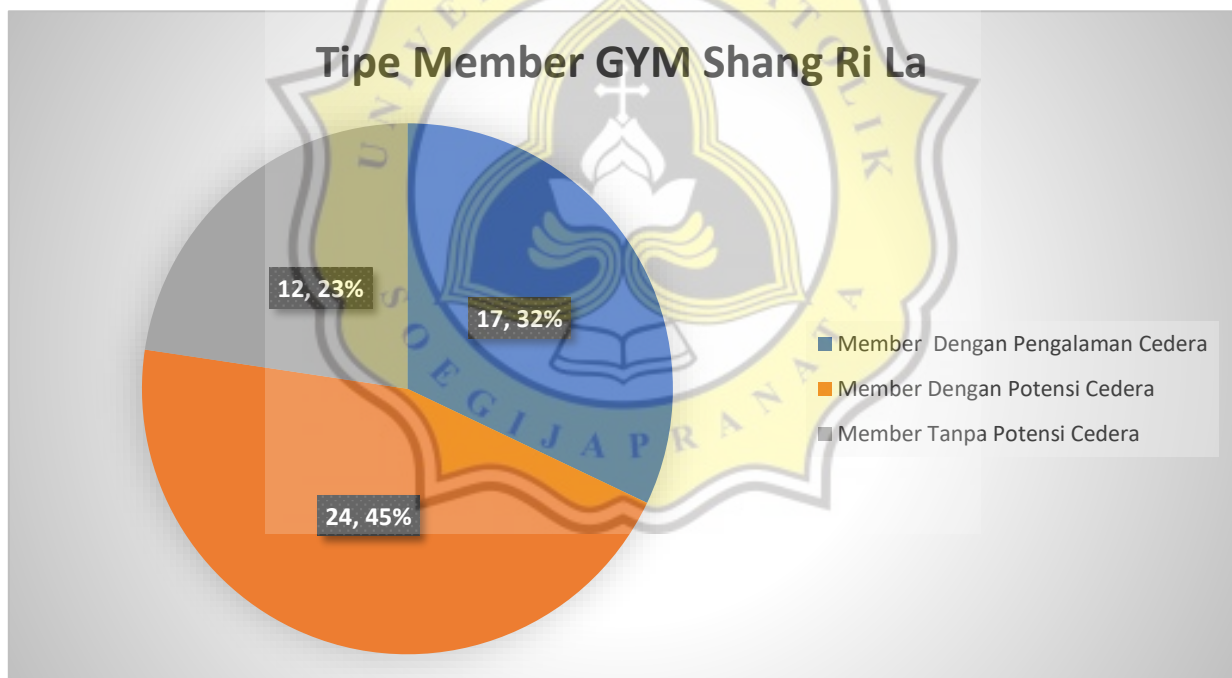
Member active 2019 (active minimal 1 bulan sekali) : 76

Personal trainer: Agung Kasani, Yudas Widodo, Budi Satriyo, Sutrisno Adi

Deskripsi GYM:

Shang Ri La Fitness

Tempat GYM ini merupakan salah satu tempat paling senior di kota Semarang, Meskipun begitu, Shang Ri La Fitness menawarkan peralatan yang tergolong baru sejak direnovasi, selain itu juga terdapat studio senam, fasilitas permainan tenis meja, sauna dan lain lain. Niche yang dimiliki oleh Shang Ri La adalah sebagai tempat fitness yang menargetkan baik untuk anak muda maupun orang yang lebih senior dengan harga nya yang tergolong cukup murah dibanding tempat gym lainnya tetapi dengan peralatan dan fasilitas yang cukup lengkap.



Data diatas didapatkan melalui wawancara dengan Personal Trainer yang telah melakukan observasi dan active pada gym tersebut dalam jangka waktu 1 tahun terakhir. Dan melalui observasi data administratif yang didapatkan dari pihak Shang Ri La Fitness

Member dengan potensi cedera terdiri dari kebanyakan member baru yang baru bergabung tahun ini. Menurut narasumber dengan adanya trend olahraga gym/fitness menyebabkan meningkatnya jumlah member baru yang ingin mengikuti trend tersebut. Tetapi hal ini juga menyebabkan banyaknya orang yang hanya sekedar ingin mencoba tanpa benar benar mempelajari Teknik dan cara yang benar dalam berolahraga gym sehingga dapat dilihat pada data bahwa orang tipe ini menempati porsi besar dalam grafik tipe member gym yaitu 41%

Mengingat Shang Ri La merupakan gym yang tergolong senior, maka terdapat banyak **member gym senior**, Hal ini dapat dilihat dari kuantitas orang yang **pernah cedera** banyak terdapat di gym tersebut yaitu dengan angka **32%**. Angka tersebut masih tergolong sedikit dibandingkan dengan dua variable diatas. Dikarenakan banyak orang yang memilih untuk tidak berolahraga kembali setelah mengalami cedera, karena aktivitas olahraga dapat memperparah kondisi cedera yang dialami.

Sementara member yang tidak memiliki potensi cedera terdiri dari member yang **senior** maupun member dengan **pengalaman sendiri** atau dengan **personal trainer**. Seperti pada riset yang dilakukan di tempat lain member tipe ini Bersama dengan member yang pernah cedera tergolong lebih sedikit dari kuantitas member yang berpotensi cedera.

KESIMPULAN

Dengan berkembangnya minat orang untuk berolahraga maka kuantitas member baru juga meningkat. Hal ini menyebabkan **meningkatnya kuantitas orang dengan potensi cedera** pada olahraga gym. Tetapi orang dengan pengetahuan akan **Teknik** dan cara gym yang benar **terhindar** dari potensi **cedera**



GYM: Flozor Fitness

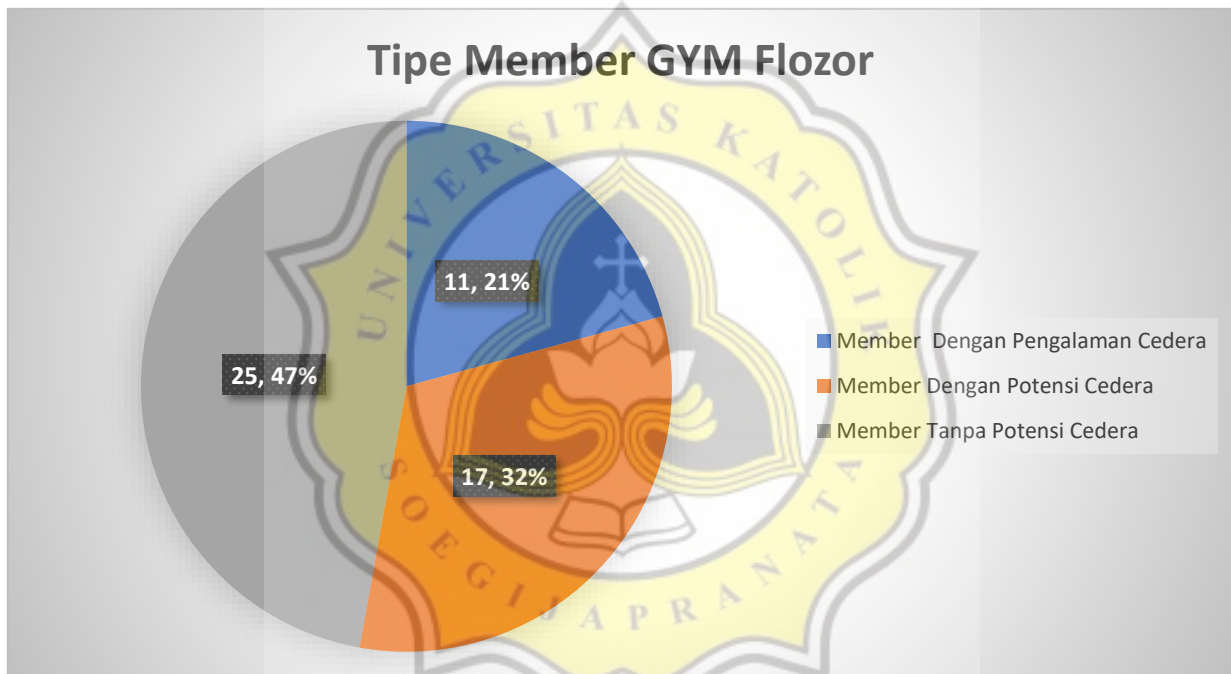
Alamat: Jl. Imam Bonjol No.116A, Sekayu, Kec. Semarang Tengah, Kota Semarang, Jawa Tengah 50132

Member active 2019 (active minimal 1 bulan sekali) : 53

Personal trainer: Andrey Christ Yoseph, Argo Wibowo, Yudas Widodo, Sutrisno Adi

Deskripsi GYM:

Flozor merupakan sebuah gym yang didirikan oleh Frans Lee, Seorang penggemar olahraga gym dan fitness. Gym ini merupakan salah satu gym yang terkenal di kalangan senior dalam bidang tersebut. Jenis member gym didominasi oleh orang yang memang serius menekuni hobi olahraga



tersebut. Flozor merupakan satu dari sedikit gym yang menawarkan program makanan sehat dan cara diet yang benar terhadap member membeinya, sehingga boleh dikatakan flozor adalah gym yang memiliki inisiatif lebih dalam masalah kesadaran akan kesehatan dibanding gym lainnya.

Data diatas didapatkan melalui wawancara dengan Personal Trainer yang telah melakukan observasi dan active pada gym tersebut dalam jangka waktu 1 tahun terakhir. Dan melalui observasi data administratif yang didapatkan dari pihak Flozor Fitness

Kuantitas member yang pernah mengalami cedera tergolong sedikit yaitu menempati angka 21% dari total member. Hal ini disebabkan oleh karena disaat orang mengalami cedera fatal saat berolahraga gym, sedikit yang dapat melanjutkan rutinitas berolahraga, karena dengan adanya cedera, aktivitas olahraga akan berpengaruh kepada kondisi cedera tersebut dan dapat memperparah kondisi.

Hal yang sama menyebabkan **tingginya angka** member yang **tidak memiliki potensi cedera** yaitu pada angka 47% yang merupakan kuantitas yang tinggi. Flozor memang menargetkan gym nya untuk menjadi tempat yang cukup serius dan berdedikasi dalam berolahraga. Sehingga orang yang memutuskan untuk berolahraga di flozor terdiri dari orang orang yang **memang serius** dalam **berolahraga**.

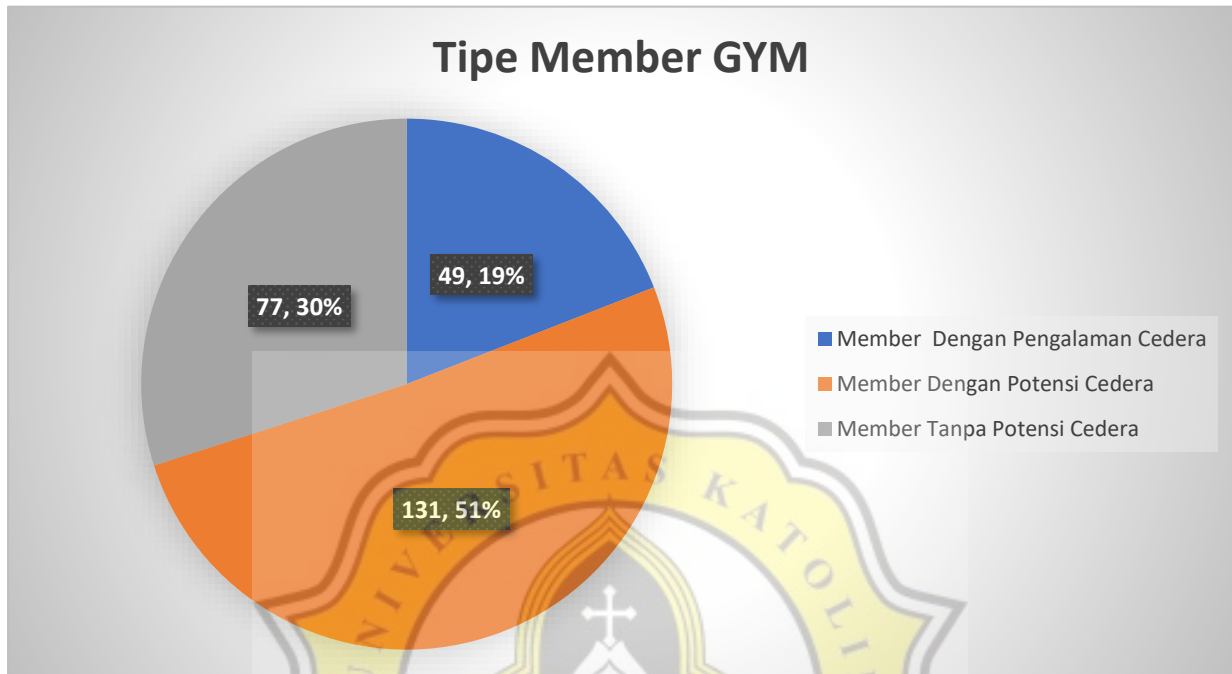
Sementara itu jenis member yang **berpotensi cedera** menempati persentase **32%**, menurut data wawancara yang dilakukan angka ini telah mengalami **peningkatan** dari tahun ke tahun. Menurut narasumber, angka tersebut meskipun rendah tetapi mendapat pengaruh dari kuantitas orang yang tertarik untuk mengikuti olahraga gym yang meningkat karena adanya **trend fitness/gym** yang menjadi **populer** akhir akhir ini.

KESIMPULAN

Kemudahan dalam memperoleh **informasi** akan Teknik olahraga yang benar **mempengaruhi** kuantitas orang yang **tidak berpotensi cedera**. Selain itu didapatkan bahwa memang terjadi peningkatan dari orang yang tertarik untuk mengikuti olahraga gym/fitness dan hal tersebut disebabkan oleh **meningkatnya kepopuleran trend** olahraga gym/fitness.



KESIMPULAN



Dari data yang dikumpulkan dari 4 GYM yang ada di Kota Semarang, dan dari total 270 member gym didapatkan data berupa lebih dari 50% member gym yang ada masih memiliki potensi cedera.

1. Terjadi peningkatan kuantitas member gym pemula karena trend olahraga gym. Sehingga masalah ini dinilai akan terus meluas dengan bertambahnya tempat gym / pusat kebugaran dan semakin populernya trend kesehatan yang ada.
2. Terdapat lebih dari separuh anggota gym/fitness memiliki potensi cedera ringan sampai fatal.
3. Sebanyak 30% anggota gym bebas dari potensi cedera, hal ini disebabkan karena mereka memiliki inisiatif dan akses mudah untuk mengetahui Teknik olahraga yang benar.
4. Potensi cedera disebabkan oleh minimnya akses informasi bagi orang yang memiliki inisiatif rendah untuk mempelajari Teknik olahraga yang benar.



2.45% PLAGIARISM
APPROXIMATELY

Report #11045818

I.1 Latar Belakang Kesehatan dan kebugaran fisik merupakan hal yang penting dalam hidup manusia. Dan dengan kemudahan dalam akses informasi, masyarakat Indonesia mulai menyadari pentingnya hal tersebut. Menurut survey yang dilakukan oleh sebuah perusahaan asuransi dan Lembaga penelitian menunjukkan sebanyak 73% masyarakat Indonesia menempatkan kesehatan pribadi sebagai isu yang paling penting dalam hidup mereka. Dan jumlah tersebut meningkat sebanyak 19% dari indeks yang sama tahun lalu. Menurut Julia Nurdin, selaku Chief Marketing Officer GOFIT terdapat beberapa faktor yang menyebabkan masyarakat Indonesia untuk menjadi sadar akan pentingnya gaya hidup sehat. Salah satunya adalah kemudahan dalam mengakses informasi, sehingga masyarakat terekspose dengan berbagai konten mengenai kesehatan. Selain itu kesadaran akan gaya hidup sehat pun didukung oleh pemerintah Indonesia dengan berbagai sarana dan prasarana yang mendukung gaya hidup sehat. Dengan adanya kemudahan bertukar informasi melalui gadget dan berbagai social media, konsep akan gaya hidup sehat menjadi semakin populer. Semakin banyak beredarnya konten media social dengan tema gaya hidup sehat seperti berbagai jenis olahraga yang sedang populer sampai makanan makanan yang dapat dikonsumsi dengan tujuan mendukung gaya hidup sehat tersebut.