



**SURVEI TINGKAT PENGETAHUAN MEMBER *FITNESS*
DALAM MENGGONSUMSI SUPLEMEN PENAMBAH MASA
OTOT DI SEMARANG**

SKRIPSI

diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1 (S1)

untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga
pada Universitas Negeri Semarang

oleh :

Abiyyu Bari Arhab
6211415123

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2019

ABSTRAK

Abiyyu Bari Arhab 2019 survei tingkat pengetahuan member *fitness* dalam mengkonsumsi suplemen penambah masa otot Universitas Negeri Semarang. Skripsi Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Mohammad Arif Ali, S.Si., M.Sc.

Tingkat pengetahuan adalah sesuatu hal yang sangat penting dalam kehidupan agar kita tidak salah melangkah untuk menentukan sesuatu hal yang akan kita lakukan. Pengetahuan yang luas sangatlah penting bagi manusia sebagai makhluk sosial, baik untuk berkomunikasi ataupun untuk memahami suatu hal yang akan dijalani. Beberapa faktor yang berkaitan dengan tingkat pengetahuan yaitu usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, tingkat pendapatan, paparan informasi, dan sosial budaya.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif dengan metode survey dan menggunakan angket sebagai instrumennya (berdasarkan pada skala likert). Metode yang digunakan adalah survei berupa tes pemberian angket. Populasi dalam penelitian ini adalah semua member pusat kebugaran yang berada di wilayah Semarang, baik kota maupun kabupaten. Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan multi sampling dengan tahapan yaitu, *Cluster* mengelompokkan seluruh tempat fitness yang berada di radius 20km dari kampus UNNES, dan *Purposive Sampling* untuk memilih secara acak 4 tempat fitness yang akan di jadikan objek penelitian dengan cara memilih 2 tempat fitness dari unnes menuju ke kota dan 2 tempat fitness dari unnes menuju ke kabupaten. Tehnik analisis data melalui tahapan scoring, kemudian data yang sudah siap, dianalisis dengan menggunakan teknik *descriptive quantitative analysis* yang meliputi mean, median, modus, dan persentil. SPSS versi 20.0.

Hasil analisis 15% dari sampel memiliki pengetahuan yang sangat baik (sangat mengetahui), dan 45% dari sampel memiliki pengetahuan yang cukup (mengetahui), sayangnya masih banyak responden (konsumer) sebanyak 40% kurang mengetahui tentang suplemen yang dikonsumsinya.

Bagi masyarakat umum yang menyukai dunia olahraga khususnya yang bergiat dalam *fitness* dan mengkonsumsi suplemen, disarankan agar mempertimbangkan resiko yang akan terjadi, dampak positif dan negatif, manfaat suplemen yang dikonsumsi, karena dampak yang akan terjadi pada tubuh kita bukan suatu hal yang bisa dianggap remeh jika kita tidak mengetahui tata cara konsumsi suplemen yang baik dan benar, alangkah baiknya melakukan survey melalui media apapun yang dapat dipertanggungjawabkan sebelum mengkonsumsi suplemen.

Kata kunci : *Fitness industry, hypertrophy otot, self education, healthy lifestyle*

ABSTRACT

Abiyyu Bari Arhab 2019 members survey the knowledge level of fitness in consuming muscle mass enhancer supplements Semarang State University. Thesis Department of Sport Science Faculty of Sport Science, State University of Semarang. Mohammad Arif Ali, S.Si., M.Sc.

The level of knowledge is something that is very important in life that we are not one step to determine something we will do. His vast knowledge is important for humans as social beings, either to communicate or to understand something that will be undertaken. Some of the factors associated with the level of knowledge that is of age, gender, education level, income level, exposure information, and social culture.

This type of research is quantitative descriptive survey method and using a questionnaire as an instrument (based on the Likert scale). The method used was a survey questionnaire in the form of test administration. Population in this study were all members of a fitness center in the area of Semarang, whether cities and counties, Sampling method in this study using a multi-stage sampling with that, Cluster grouping all Gym located in a radius of 20km from the campus UNNES, and purposive sampling torandomly choose 4 Gym that will be made the object of research by selecting 2 Gym of UNNES to the city and 2 Gym of UNNES headed to district, Technical analysis of the data through the stagesscoring, then the data is ready, analyzed by using quantitative descriptive analysis, which includes the mean, median, mode, and percentiles. SPSS version 20.0.

The results of the analysis of 15% of the sample had a very good knowledge (really know), and 45% of the sample had sufficient knowledge (knowing), unfortunately, many respondents (consumers) as much as 40% less know about supplements they consume.

For the general public who love the world of sport in particular is active in the fitness and supplements, are advised to consider the risks that will happen, positive and negative effects, the benefits of supplements consumed, because the impact it will have on our body is not something to be taken lightly if we do not know the procedure for supplement consumption is good and right, it is good to take the survey through any medium that can be accounted for before taking supplements.

Keywords: *Fitness industry, muscle hypertrophy, self education, healthy lifestyle*

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya:

Nama : Abiyyu Bari Arhab

Nim : 6211415123

Jurusam/Prodi : Ilmu Keolahragaan/ Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Survei Tingkat Pengetahuan Member Fitness Dalam konsumsi Suplemen Penambah Masa Otot di Semarang

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

Semarang, 29 Oktober 2019
Yang Menyatakan



(Abiyyu Bari Arhab)
6211415123

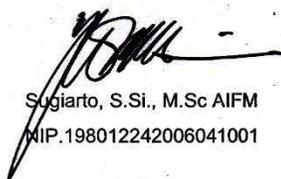
HALAMAN PESETUJUAN

Skripsi dengan judul "Survei Tingkat Pengetahuan Member Fitness Dalam Mengonsumsi Suplemen Penambah Masa Otot di Semarang". Telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan ke Sidang Panitia Ujian Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada :

Hari : Kamis
Tanggal : 31 Oktober 2019.

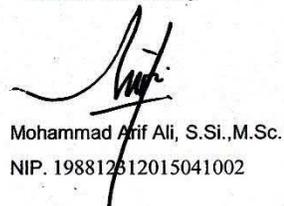
Menyetujui,

Kajur/Prodi Ilmu Keolahragaan



Sugiarto, S.Si., M.Sc AIFM
NIP.198012242006041001

Dosen Pembimbing



Mohammad Arif Ali, S.Si.,M.Sc.
NIP. 198812312015041002

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Abiyyu Bari Arhab, Nim 6211415123 Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Judul SURVEI TINGKAT PENGETAHUAN MEMBER *FITNESS* DALAM KONSUMSI SUPLEMEN PENAMBAH MASSA OTOT DI SEMARANG telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari *Selasa*, tanggal *5...November 2019*.

Panitia Ujian


Prof. Dr. Fandyo Rahayu, M.Pd.
NIP. 196103201984032001

Sekretaris


Sugarto, S.Si., M.Sc.AIFM
NIP. 198012242006041001

Dewan Penguji

1. Dr. Siti Baitul Mukarromah, S.Si., M.Si.Med. (Penguji 1) _____
NIP. 198112242003122001

2. Gustiana Mega Anggita, S.Pd., M.Or (Penguji 2) _____
NIP. 198808222015042003

3. Mohammad Arif Ali, S.Si.,M.Sc. (Penguji 3) _____
NIP. 198812312015041002

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

- ❖ “Jangan pernah lelah untuk berbuat kebaikan” (penulis)
- ❖ “Jaga nama baik keluargamu dan juga nama baikmu” (penulis)

Persembahan:

Karya tulis ini saya persembahkan kepada :

- ❖ Kedua orang tua saya, Ibu Siti Juwariyah dan Bapak Joko Hariyono, yang selalu mendoakan dan tetap menjadi kebanggaan.
- ❖ Teman-teman terdekat saya yang telah mewarnai perjuangan saya.
- ❖ Semua teman-teman seperjuangan IKOR angkatan 2015 yang selalu mendukung dan setia mendampingi saya dalam perjuangan menuntut ilmu.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan atas kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Survei Tingkat Pengetahuan Member Fitness Dalam Mengonsumsi Suplemen Penambah Masa Otot di Semarang”. Skripsi ini disusun dalam rangka menyelesaikan studi strata 1 untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga pada jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Keberhasilan penulisan skripsi ini atas bantuan dari berbagai pihak dan dengan segala kerendahan hati penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk memperoleh Pendidikan di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah melancarkan dan mendukung dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kesempatan dan dorongan dalam penulisan skripsi ini.
4. Prof. Dr. Sugiharto, M.S. Dosen Wali yang selalu memberikan pengarahan, menuntun dan memberikan motivasi selama masa kuliah.
5. Mohammad Arif Ali, S.Si., M.Sc.. Selaku Dosen Pembimbing yang telah sabar dalam membimbing, memberikan ilmu, dan meluangkan waktunya dalam proses penyusunan skripsi ini.
6. Ibu Siti dan Bapak Joko, yang selalu mendoakan dan menjadi kebanggaan bagi penulis.

7. Teman-teman *member fitness joyfit GYM, Manifesto GYM, Pion GYM, Hart GYM* yang telah membantu saya dalam penelitian ini dan memberikan pengalaman yang luar biasa.
8. Dosen beserta Staff Tata Usaha Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah membimbing dan memberikan bantuan selama perkuliahan.
9. Teman-teman Jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang Tahun 2015.
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan atas bantuannya dalam proses penyelesaian penyusunan skripsi ini.

Akhir kata peneliti berharap semoga skripsi ini bermanfaat sebaik mungkin.

Semarang, 29 oktober 2019

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN	iii
PENGESAHAN.....	iv
MOTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv

BAB I PENDAHULUAN

1.1	Latar Belakang	1
1.2	Identifikasi Masalah.....	5
1.3	Pembatasan Masalah.....	5
1.4	Rumusan Masalah	6
1.5	Tujuan Penelitian	6
1.6	Manfaat Penelitian.....	7

BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS

2.1	Landasan Teori	8
2.2	Jasa dalam industri kebugaran.....	11
2.2.1	Konsultan kesehatan.....	11
2.2.2	Pelatih Pribadi	11
2.2.3	Instruktur Kebugaran.....	12

2.3	Barang-barang dalam industri kebugaran.....	13
2.3.1	Pakaian olahraga.....	13
2.3.2	Suplemen dan vitamin.....	14
2.3.3	Alat-alat kebugaran.....	15
2.3.3.1	<i>Treadmill</i>	15
2.3.3.2	<i>Cross trainer</i>	16
2.3.3.3	Recumbent Bike	17
2.3.3.4	<i>Upright Bike</i>	17
2.3.3.5	<i>Rowing Machine</i>	18
2.3.3.6	<i>Barbell</i>	18
2.3.3.7	Dumbbell.....	19
2.3.3.8	<i>Ez Curl Bar</i>	20
2.3.3.9	<i>Bench</i>	21
2.3.3.10	<i>Weight plates</i>	21
2.3.3.11	<i>Weighted bar</i>	22
2.3.3.12	<i>Leg press machine</i>	22
2.3.3.13	<i>TRX</i>	23
2.3.3.14	<i>Kettler belt</i>	24
2.3.3.15	<i>Kettlebell</i>	24
2.3.3.16	SmithMachine	25
2.4	Suplement kebugaran.....	26
2.5	Pendidikan mandiri.....	30

BAB III METODE PENELITIAN

3.1	Jenis dan Desain Penelitian	32
3.2	Indikator Penelitian.....	32
3.2.1	Indikator Kognitif	32
3.2.2	Indikator Afektif	32
3.3	Populasi, Sampel, dan Teknik penarikan sampel	33
3.3.1	Populasi.....	33
3.3.2	Sampel.....	33

3.3.3	Teknik Penarikan Sampel.....	33
3.3.3.1	Inklusi.....	33
3.3.3.2	Eksklusi.....	34
3.4	Instrumen Penelitian.....	34
3.4.1	Uji Validitas.....	34
3.4.2.	Uji Reliabilitas.....	36
3.5	Metode Pengumpulan Data.....	37
3.6	Prosedur Penelitian	39
3.7	Teknik Analisis Data.....	40

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1	Deskripsi Data Responden.....	41
4.2	Scoring Data	42
4.3	Hasil Analisis Deskriptif Kuantitatif	44
4.4	Keterbatasan Penelitian	47

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1	Simpulan	48
5.2	Saran	48

DAFATAR PUSTAKA	49
-----------------------	----

LAMPIRAN	52
----------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Rangkuman Suplemen Komersil di Indonesia.....	27
2. Kriteria Koefisien Korelasi Validitas Instrumen	34
3. Ringkasan <i>Output</i>	35
4. Kriteria Koefisien Reliabilitas Instrumen	36
5. Jadwal Penelitian	38
6. Deskripsi umur sampel	41
7. Deskripsi tingkat pendidikan sampel	42
8. <i>Scoring</i> dan klasifikasi	43
9. Kategori tingkat pengetahuan	44
10. Tabel pengukuran tendensi central.....	44

DAFTAR GAMBAR/GRAFIK/PETA

Gambar	Halaman
1. Contoh Pakaian Olahraga.....	13
2. Suplemen dan Vitamin.....	14
3. <i>Treadmill</i>	15
4. <i>Cross Trainer</i>	16
5. <i>Recumbent Bike</i>	17
6. <i>Upright Bike</i>	17
7. <i>Rowing Machine</i>	18
8. <i>Barbell</i>	19
9. <i>Dumbbell</i>	20
10. <i>Ez Curl Bar</i>	20
11. <i>Bench</i>	21
12. <i>Weight Plates</i>	22
13. <i>Weighted Bar</i>	22
14. <i>Leg Press Machine</i>	23
15. <i>TRX</i>	23
16. <i>Kettler Belt</i>	24
17. <i>Kettlebell</i>	25
18. <i>Smith Machine</i>	25
19. <i>Amino</i>	27
20. <i>BCAA</i>	27
21. <i>Creatin</i>	27
22. <i>Carnitine</i>	28
23. <i>Casein Protein</i>	28
24. <i>Glutamin</i>	28
25. <i>Gainer</i>	28
26. <i>Whey Protein</i>	29
27. Tingkat Pengetahuan.....	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Usulan Dosen Pembimbing	52
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian dari Fakultas	53
Lampiran 3 Absen member fitness	57
Lampiran 4 Angket penelitian kurang mengetahui	59
Lampiran 5 Angket penelitian mengetahui.....	61
Lampiran 6 Angket penelitian sangat mengetahui.....	64
Lampiran 7 Dokumentasi.....	66

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Di era saat ini konsumsi suplemen penambah masa otot sudah dianggap sebagai kebutuhan bagi sebagian member *fitness*. Untuk mendapatkan masa otot secara cepat, kepraktisan menjadi alasan yang paling utama, sehingga suplemen penambah masa otot menjadi solusi andalan oleh para member untuk memenuhi kebutuhan gizi secara instan tanpa harus repot mengatur waktu dan konsumsi makanan alami. Hal ini menyebabkan produk suplemen penambah masa otot menjadi sangat laku di pasaran. Hampir semua member-member *fitness* mengenal makanan tambahan atau yang lebih dikenal dengan *muscle supplement*, (Franata, 2017).

Menurut BPOM suplemen masa otot sebagai produk yang dimaksudkan untuk melengkapi kebutuhan zat gizi otot, mengandung satu atau lebih dari bahan berupa vitamin, mineral, asam amino atau bahan lain (berasal dari tumbuhan atau bukan tumbuhan) yang mempunyai nilai gizi dan efek fisiologis dalam jumlah terkonsentrasi. Suplemen masa otot dapat berupa produk padat meliputi tablet, tablet hisap, tablet kunyah, serbuk, kapsul atau produk cair berupa tetes, sirup, larutan, untuk melengkapi kebutuhan tubuh tertentu. Suplemen banyak dikonsumsi baik pria maupun wanita. Suplemen yang saat ini digemari para pria yaitu *suplemen penambah masa otot*, sedangkan untuk para wanita lebih menggemari *suplemen diet*. (BPOM, 2004).

Beberapa suplemen yang di kenal dapat membantu pembentukan masa otot yaitu: *protein powder*, *asam amino*, *weigh gainers*, *creatine powder*, *ZMA* (Zinc Monomethionine [Aspartate](#)), *Prohormon*, dan, *steroid*. Dari tujuh suplemen pembentuk masa otot tersebut hanya steroid yang tidak baik dikonsumsi, (Daniel Adrian, 2014). Penggunaan steroid telah diklasifikasikan sebagai tindakan melanggar hukum, Meski dilarang digunakan, namun efek steroid yang cepat dalam pembentukan masa otot sering membuat orang lupa dengan efek samping yang di timbulkan. beberapa efek samping negatif dari steroid adalah : 1) Kebotakan, 2) Penyusutan ukuran testis, 3) Jumlah sperma menurun, 4) pembesaran payudara, 5) Berisiko kepada kemandulan, impotensi, dan gangguan prostat, (Olivia, 2012).

Berikut adalah dampak positif jika member memahami tentang suplemen yang dikonsumsi dan dampak negatif jika member tidak memahami tentang suplemen yang dia konsumsi, dampak positifnya adalah: 1) Meningkatkan massa otot, 2) Mengurangi nyeri otot setelah olahraga, 3) Membantu menurunkan berat badan, (Wadsworth, 2013). Dampak negatifnya adalah: 1) Protein yang biasanya terdapat di suplemen bila dikonsumsi orang tertentu bisa menimbulkan efek alergi, 2) Konsumsi zat besi berlebihan tidak baik untuk para penderita kelainan darah seperti *thalassemia*, meski penggunaan *muscle supplement* menguntungkan bagi perkembangan otot namun jika penggunaannya salah justru akan membahayakan kesehatan seseorang, (Yuliarti, Nurheti 2008).

Keinginan untuk mengkonsumsi produk yang praktis dan dapat melengkapi pemenuhan kebutuhan nutrisi otot yang belum seimbang menyebabkan

permintaan terhadap produk *muscle supplement* semakin meningkat. Berdasarkan data dari Euromonitor international penjualan suplemen otot seperti: *protein powder, asam amino, weigh gainers*, vitamin, dan diet di tahun 2018 ini mencapai Rp 20, 74 triliun, naik tipis dibandingkan dengan tahun 2017 yakni Rp 20,11 triliun, (euromonitor international, 2018). Survei konsumen CRN 2018 tentang suplemen otot dan vitamin menunjukkan 76% orang Amerika mengkonsumsi suplemen otot dan vitamin, naik dari tahun 2016 sebesar 64% ke 2017 71% dan tahun 2018 76 % orang amerika mengkonsumsi suplemen otot dan vitamin, (Hathocock, J.N., & Grffiths, J.C. 2018). Begitu juga di australia, lebih dari 60 persen dari semua orang Australia menggunakan beberapa jenis suplemen otot dan suplemen diet, industri pengobatan komplementer Australia dilaporkan menghasilkan US \$ 4,7 miliar pendapatan pada 2018, naik dari US \$ 3,5 miliar pada 2017.

Singapura pada tahun 2017 menghabiskan US \$ 374,4, dan naik menjadi US \$ 490 ditahun 2018 untuk vitamin dan suplemen otot, Sedangkan di malaysia tahun 2017 menghabiskan sekitar RM 1,78 miliar untuk permintaan suplemen otot jenis *asam amino* dan *weigh gainers*, dan di tahun 2018 permintaan naik menjadi RM 2,67 miliar untuk jenis suplemen otot yang sama, (Roger Tian. 2018). Indonesia sendiri tahun 2018 mencapai Rp 385,225 milyar, naik drastis dibandingkan dengan tahun 2015 yakni Rp 187,11 milyar,(Dinata, F; Muchlis, 2019).

Semakin meningkatnya penjualan suplemen penambah masa otot, member *fitness* harus mempunyai pengetahuan yang cukup agar tidak salah dalam konsumsi suplemen, karena kurangnya sosialisasi tentang suplemen yang dilakukan produsen maupun bagian pemasaran yang terfokus pada angka

penjualan tanpa memperhatikan dari sisi pengetahuan konsumen tentang suplemen tersebut (Dinata, F; Muchlis, 2019). Pengetahuan adalah hasil tahu dari manusia, yang sekedar menjawab pernyataan, *what, why, when, dan, how* misalnya, apa yang dimaksud dengan suplemen, mengapa konsumsi suplemen, kapan waktu yang tepat konsumsi suplemen, bagaimana efek suplemen, dan sebagainya, pengetahuan adalah aspek yang paling dasar dalam *taksonomi Bloom*, seringkali disebut juga aspek ingatan, Hal ini tentunya tidak dapat terlepas dari tingkat pengetahuan member terhadap seluk beluk suplemen dan mekanisme mengkonsumsi suplemen (Notoatmodjo, 2010; Daryanto, 2008).

Untuk penelitian ini peneliti terlebih dahulu melakukan observasi lapangan pada tanggal 16 – 17 maret 2019 di manifesto gym, peneliti mengambil 10 sample acak yang berada di gym, dan peneliti melakukan wawancara terhadap 10 sample tersebut, memberikan pertanyaan seputar suplemen penambah masa otot terhadap sample, dan hasilnya ada 4 dari 10 orang yang mengkonsumsi suplemen, dan hanya 2 yang benar-benar memahami tentang suplemen, hanya 20% dari total sample yang memahami tentang suplemen, dari observasi tersebut peneliti tertarik meneliti lebih dalam pengetahuan member fitness tentang suplemen.

Dalam penelitian ini, peneliti ingin mengetahui tingkat pengetahuan member terhadap suplemen, mengenai apa itu suplemen, alasan konsumsi suplemen, jenis – jenis suplemen, manfaat suplemen dan efek samping konsumsi suplemen, kepada member fitness di joyfit GYM, manifesto GYM, yang berada di Kab.Semarang, pion GYM, dan hart GYM, yang berada di Kota Semarang.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan mengarah pada pemikiran adanya berbagai masalah. Dari berbagai masalah yang muncul dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Cukup tingginya pengguna suplemen yaitu 40% dari total 100% orang
2. Besarnya pengguna suplemen yaitu 50% belum memahami suplemen
3. Minimnya sosialisasi tentang konsumsi suplemen oleh produsen dan marketing

1.3. Pembatasan masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas,pengetahuan member tentang suplemen dipengaruhi oleh banyak faktor. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang terfokus pada tingkat pengetahuan member fitness dalam mengkonsumsi suplemen penambah masa otot

1.4. Rumusan masalah

Sesuai dengan judul diatas permasalahan dalam penelitian ini adalah:

Apakah semua member yang mengkonsumsi suplemen sudah paham dengan apa itu suplemen

- 1.4.1. Bagaimanakah tingkat pengetahuan member tentang suplemen yang berada di Semarang baik Kota maupun Kabupaten
- 1.4.2. Faktor apakah yang mempengaruhi tingkat pengetahuan member *fitness* di Semarang.

1.5. Tujuan penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah:

- 1.5.1. Untuk mengetahui tingkat pengetahuan member tentang suplemen yang berada di Semarang baik Kota maupun Kabupaten.
- 1.5.2. Untuk mengetahui Faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan member *fitness* di Semarang baik Kota maupun Kabupaten.

1.6. Manfaat penelitian

1.6.1. Manfaat praktis

Dapat memberikan pengetahuan dan informasi tentang suplemen agar kedepannya para member mengetahui dengan jelas apa itu suplemen, bagaimana mengkonsumsinya, apa efek sampingnya, dsb.

1.6.2. Manfaat teoritis

Memberikan informasi tentang pentingnya pengetahuan tentang apa-apa saja yang akan kita konsumsi ,sehingga bisa maksimal manfaatnya untuk tubuh kita dan sedikit menimbulkan efek samping.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1. Industri Kebugaran

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 tahun 2014 Tentang Perindustrian Pasal 1 menyebutkan bahwa industri adalah seluruh bentuk kegiatan ekonomi yang mengolah bahan baku dan atau memanfaatkan sumber daya industri sehingga menghasilkan barang yang mempunyai nilai tambah atau manfaat yang lebih tinggi, termasuk jasa industri. Dalam pengertian secara luas, industri mencakup semua usaha dan kegiatan bidang ekonomi yang berifat produktif. Sedangkan pengertian secara sempit, industri adalah suatu kegiatan yang mengubah suatu barang dasar secara mekanis, kimia atau dengan tangan sehingga menjadi barang setengah jadi, (Ali; Hasan, 2013).

Menurut *American College of Sports Medicine (ACSM)* Kebugaran adalah keadaan yang ditandai dengan adanya kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan semangat dan mendemonstrasikan sifat dan kapasitas yang terkait dengan risiko rendah perkembangan prematur dari gangguan hipokinetik (yaitu yang berhubungan dengan aktivitas fisik yang kurang),(ACSM, 2004). Industri kebugaran dapat di artikan sebagai segala bentuk kegiatan atau pengolahan yang bergerak dalam bidang kebugaran,beberapa contoh bidang yang bergerak dalam industri kebugaran adalah pusat kebugaran, (Thomson, 2019).

Pusat kebugaran adalah suatu sarana yang menawarkan kegiatan olahraga dari yang tanpa menggunakan alat, sampai yang menggunakan alat-alat yang mahal dan canggih, (Giriwoyo, S; Sidik, Z.D , 2012). Para pelaku usaha ini bersaing dalam menarik pelanggan sebanyak-banyaknya dan berupaya untuk meningkatkan kepuasan pelanggannya, hal ini dilakukan dengan cara menawarkan pelayanan yang bervariasi diantaranya penyediaan sarana dan prasarana yang lengkap dan nyaman hingga penyediaan jasa personal trainer dan instruktur,(Arga Cahya Pratama, 2018).

Perkembangan pasar industri kebugaran di Indonesia kian meningkat setiap tahunnya, dikarenakan meningkatnya masyarakat kelas menengah di Indonesia pada 2030, menurut kajian Nur Arief Wahyudi, penambahan kelas menengah ini diyakini selaras dengan peningkatan daya beli masyarakat, (Wahyudi, 2018). Laporan International Health, Racquet & Sportsclub Association (IHRSA) di tahun 2016, pendapatan di industri pusat kebugaran di seluruh dunia mencapai US\$ 81 miliar. Di Asia Pasifik, survei MarketResearch.com, menyebutkan valuasi pasar pusat kebugaran dan kesehatan di kawasan ini pada 2019 bakal mencapai US\$ 21,27 miliar, (IHRSA, 2016). Pada tahun 2017 pasar industri kebugaran tumbuh sebesar 8.5 persen setiap tahunnya menjadi US\$ 105.2 miliar. Investasi langsung juga diperkirakan mencapai kurang lebih US\$ 4.7 miliar, (Wahyudi, 2018). Sedangkan di Indonesia, pertumbuhan bisnis pusat kebugaran di Indonesia diyakini akan semakin berkembang karena keanggotaan bisnis pusat kebugaran di Indonesia masih rendah,

yakni sekitar 1% dari jumlah total populasi penduduk. Ini memberikan peluang bisnis yang menggiurkan, (Adiwaluyo Eko, 2018).

Berikut adalah pengelola pusat kebugaran yang menangkap peluang bisnis ini. PT Mitra Bugar Bersama (ReFIT Indonesia) Perusahaan ini mendirikan ReFIT Club di tahun 2016 sebagai pusat kebugaran lokal di Indonesia yang mengusung tajuk sebagai *affordable gym*. Irawan Amanko, *Chief Executive Officer* ReFIT Indonesia, menyebutkan perusahaannya ini memberikan penawaran kepada investor yang ingin bermitra dengan sistem kewaralabaan untuk membuka cabang ReFIT Club. Model bisnis ReFIT Club ini menawarkan imbal hasil yang menjanjikan bagi para pewaralaba, (Suhartadi Imam, 2017).

Celebrity Fitness adalah salah satu pusat kebugaran dan kesehatan dengan jumlah klub dan anggota terbesar di Asia. Celebrity Fitness saat ini memiliki 27 klub di 3 negara yang berbeda, dan mengoperasikan tiga merek pusat kebugaran yang berbeda: Celebrity Fitness, Celebrity Fitness Express, dan Celebrity Fitness VIP. Setiap klub Celebrity Fitness menawarkan berbagai pelatihan pribadi yang disesuaikan dengan aktifitasnya, yoga, dan program pelatihan aerobik bagi para anggotanya. CEO saat ini adalah Martin Darby. Celebrity Fitness didirikan pada tahun 2003 oleh karyawan dari pusat kebugaran 24 Hour Fitness, John Franklin, Mike Anderson dan John J. Sweeney. Karyawan pertama mereka adalah dari lokal Indonesia Hendra Nugraha, sekarang menjabat menjadi anggota dari tim senior manajemen. Celebrity Fitness mulai beroperasi pada tahun 2004 bulan Februari dengan pembukaan sebuah klub di Jakarta. Nama 'Celebrity' dipilih secara khusus untuk menyampaikan merek kelas atas dan anggota klub dapat dilatih oleh

pelatih pribadi mereka sendiri seperti selebriti bintang film dan dapat beraktifitas di lingkungan yang terinspirasi oleh bar, klub malam, dan tempat 'hang-out' bagi para selebriti Hollywood, Beverly Hills dan Miami Beach,(Jefry Haris Gurusinga, 2013).

2.2. Jasa Dalam Industri Kebugaran

Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pasal 1, tenaga keolahragaan adalah setiap orang yang memiliki kualifikasi dan sertifikat kompetensi dalam bidang olahraga.

2.2.1. Konsultan Kesehatan (*Health Consultant*)

Konsultan kesehatan adalah analis manajemen yang bersertifikat dan bergerak dalam industri kebugaran atau kesehatan. Mereka memberikan pelayanan kesehatan untuk membantu meningkatkan kesehatan secara keseluruhan dari suatu populasi. Mereka akan fokus pada penyediaan informasi yang diharapkan mampu meningkatkan program dan kebijakan yang memiliki dampak langsung pada kesehatan. Organisasi layanan kesehatan biasanya menggunakan jasa konsultan layanan kesehatan paruh waktu. Perusahaan besar menggunakan jasa konsultan kesehatan secara penuh waktu untuk membantu mereka secara konstan meningkatkan kesehatan para pekerja,(Murti, 2006).

2.2.2. Pelatih Pribadi (*Personal Trainer*)

Pelatih pribadi adalah individu yang bersertifikat dan memiliki pengetahuan dan pengalaman tentang kebugaran yang difokuskan untuk melatih individu. Pelatih pribadi memotivasi klien dengan

menetapkan tujuan dan memberikan umpan balik kepada klien. Pelatih juga mengukur kekuatan dan kelemahan klien mereka dengan penilaian kebugaran. Penilaian kebugaran dapat dilakukan sebelum dan sesudah program latihan untuk mengukur peningkatan kebugaran fisik klien mereka. Mereka juga harus mendidik klien mereka dalam banyak aspek kesehatan lain selain olahraga, termasuk pedoman kesehatan dan nutrisi umum. Sangat penting bahwa seorang pelatih meluangkan waktu mereka untuk mengevaluasi kehidupan pribadi klien diluar gym. Dengan cara ini, pelatih pribadi dapat mengetahui tekanan seperti apa yang mungkin dialami klien mereka pada area tubuh tertentu selama kehidupan sehari-hari mereka, (Ady Nova Kurnianto, 2013).

2.2.3. Instruktur Kebugaran (*Fitness Instructor*)

Instruktur kebugaran adalah orang yang bersertifikat dan bertugas Memberikan instruksi atau pelatihan olahraga untuk sekelompok orang atau grup. Tugas instruktur kebugaran adalah mendemonstrasikan teknik dan bentuk, mengamati partisipan, serta menjelaskan kepada mereka tindakan yang tepat untuk meningkatkan keterampilan yang mereka miliki. Hal ini bertujuan untuk menyesuaikan level kebugaran dan kekuatan masing-masing peserta latihan. Instruktur kebugaran memilih musik pendamping latihan yang sesuai, serta menentukan beberapa gerakan untuk menargetkan otot tubuh yang berbeda-beda, sesuai dengan kemampuan dan keterbatasan para peserta mengevaluasi kemampuan, kebutuhan, dan kondisi fisik setiap peserta latihan, serta

membuat program latihan yang tepat untuk memenuhi kondisi-kondisi khusus peserta, memberikan koreksi kepada mereka jika diperlukan, agar keterampilan mereka berkembang memantau perkembangan peserta latihan dan mengembangkan berbagai program lain sesuai kebutuhan, (Mulyono, 2012).

2.3. Barang – Barang Dalam Industri Kebugaran

Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pasal 1, sarana olahraga adalah peralatan dan perlengkapan yang digunakan untuk kegiatan olahraga.

2.3.1. Pakaian Olahraga (*Sport Gear*)

Pakaian olahraga adalah pakaian yang digunakan untuk melakukan kegiatan olahraga. Desain yang digunakan disesuaikan dengan jenis olahraganya. Setiap cabang olahraga mempunyai jenis pakaian khusus dengan model yang berbeda pula. Untuk olahraga volly dan bola kaki biasanya terdiri dari blus kaos dan celana pendek dengan model tertentu, begitu juga untuk pakaian renang didisain dengan model yang melekat dibadan dan garis leher yang lebih terbuka. Sedangkan untuk *fitness* identik dengan kaos yang ketat dan celana training panjang ataupun pendek yang khusus, (Purnawati, 2016). Berikut adalah contoh pakaian olahraga:



Gambar 2.1 contoh pakaian olahraga
Sumber : (Purnawati, 2016).

2.3.2. Suplemen Dan Vitamin

Suplemen adalah produk buatan manusia yang merupakan hasil kombinasi lebih dari dua zat bermanfaat untuk tubuh seperti vitamin, mineral, kalsium, asam folat dan lain sebagainya, suplemen secara garis besar berfungsi untuk melengkapi asupan nutrisi sehari-hari. Ketika makanan yang dikonsumsi belum memenuhi nutrisi secara lengkap. Terpenuhinya nutrisi harian, tubuh pun terasa bugar dan tidak cepat lelah. Suplemen ini juga kerap diproduksi dalam bentuk tablet atau kapsul. Pengertian vitamin adalah senyawa organik yang dibutuhkan tubuh untuk bertumbuh, berkembang dan mengatur metabolisme tubuh agar tetap berjalan baik dan lancar. Senyawa organik di sini seperti vitamin A, vitamin B6, vitamin C, vitamin K, dan lain sebagainya. Kerap dikemas dalam bentuk tablet atau kapsul, vitamin herbal umumnya diproduksi dari ekstrak tumbuhan seperti kulit manggis, paprika, katuk, peterseli, dan lain sebagainya, (Hidayah, 2013).



Gambar 2.2 suplemen dan vitamin
Sumber : (Rr Ragilia Woro, 2016)

2.3.3. Alat kebugaran

Alat kebugaran adalah peralatan yang di gunakan untuk menunjang kebugaran seseorang dan berfungsi untuk mengisolasi bagian otot tertentu yang ingin anda latih sehingga anda dapat mengembangkan bagian otot tersebut, latihan kebugaran menggunakan alat adalah pilihan yang sangat efektif karena tidak memerlukan banyak waktu dan tempat.

2.3.3.1. *Treadmill*

Treadmill adalah alat yang digunakan untuk berjalan, berlari, bahkan berjalan menanjak tanpa berpindah tempat. Alat ini terinspirasi dari cara kerja alat penggilingan pada saat belum ditemukannya mesin. Dimana pada saat itu semua pekerjaan untuk menggiling dan menghasilkan tepung masih menggunakan tenaga manusia atau hewan. Olahraga treadmill saat itu belum ditemukan, (Pratama, 2013).



Gambar 2.3 *treadmill*
Sumber : (Pratama, 2013).

2.3.3.2. Cross Trainer

Cross trainer merepresentasikan cara berjalan. Dengan *Cross Trainer* ini melatih otot kaki yang biasa digunakan untuk berjalan dengan cara menambahkan tekanan yang harus dilakukan lebih dari ketika berjalan biasa, Latihan menggunakan *Cross trainer* berdampak bagi seluruh anggota tubuh dan meningkatkan pembakaran Kalori. Cukup dengan mendorong dan tarik pegangannya, dikombinasikan dengan gerakan kaki ke pedal mampu memberikan dampak yang efektif. Termasuk bekerja di tubuh bagian atas bahu dan dada. Meningkatkan Resistansi atau mengarahkan titik pengayuh ke belakang mampu memberikan dampak yang hebat bagi tubuh bagian bawah dan bokong, (Pratama, 2013).



Gambar 2.4 *cross trainer*
Sumber : (Pratama, 2013).

2.3.3.3. *Recumbent Bike*

Recumbent Bike merupakan salah satu alat fitness cardio jenis sepeda statis magnetik, namun dengan posisi duduk secara horizontal. Jika biasanya anda berlatih sepeda pada posisi vertical, yaitu duduk dengan posisi kaki ke bawah, karena pedal terletak lebih rendah dari tempat duduk, (Sari & Elviana, 2017).



Gambar 2.5 *recumbent bike*
Sumber : (Priyono, 2012).

2.3.3.4. *Upright Bike*

Upright Bike adalah alat untuk bersepeda didalam ruangan. Selain untuk melatih otot kaki, alat ini biasanya digunakan untuk membakar lemak atau cardio. Kecepatan dan tekanan dalam mengayuhnya dapat diatur menyesuaikan dengan kemampuan, (Priyono, 2012).



Gambar 2.6 *upright bike*
Sumber : (Priyono, 2012).

2.3.3.5. *Rowing Machine*

Rowing Machine adalah mesin kardiovaskular yang canggih. alat ini sama halnya seperti mendayung. Harus mendorong dengan kaki, sementara menarik dengan lengan. Koordinasi sangat diperlukan dalam mendayung, selain itu juga melibatkan inti otot perut untuk mendukung dan melindungi punggung. Karena hal ini melibatkan begitu banyak kelompok otot, maka pendayung akan membakar banyak kalori, (Priyono, 2012).



Gambar 2.7 *rowing machine*
Sumber : (Priyono, 2012).

2.3.3.6. *Barbell*

Barbell merupakan besi panjang yang mempunyai ukuran sekitar 4 sampai 7 kaki atau sekitar 1,2 m sampai 2,1 meter yang dimasing-masing ujungnya dipasang piringan beban (weight plates). Latihan menggunakan barbell dilakukan dengan mengangkat barbell dengan menggunakan kedua tangan. Untuk barbell yang digunakan pada olimpiade, biasanya mempunyai panjang 7 kaki / 2,1 meter dan mempunyai berat sekitar 45 lbs / sekitar 20 kilogram. Jenis barbell ini merupakan barbell yang

kuat dan bisa menahan beban sampai 800 lbs / 363 kilogram, (Widiyatno, 2015).



Gambar 2.8 *barbell*
Sumber : (Widiyatno, 2015)

2.3.3.7. *Dumbbell*

Dumbbell merupakan *barbell* dengan ukuran lebih pendek. Berukuran 10 sampai 15 inci. Alat fitness *dumbbell* ini adalah untuk melatih hampir semua otot besar dan otot kecil tubuh, khususnya otot bagian lengan. Panjang bar dumbbell hanya sejengkal tangan saja. Berbeda dengan barbel, dumbbell lebih leluasa disaat digunakan dan dapat dikombinasikan dengan berbagai gerakan seperti *fly* dan *lateral raise*. Meskipun dapat bergerak bebas, namun ada baiknya jika menggunakan beban yang sama, sehingga menjaga keseimbangan tubuh dan menghindari resiko cedera yang dapat mengganggu proses latihan, (Widiyatno, 2015).



Gambar 2.8 *dumbbell*
Sumber : (Widiyatno, 2015)

2.3.3.8. *Ez Curl Bar*

Ez Curl Bar merupakan alat *fitness* yang lebih pendek daripada *barbell* dan mempunyai sudut pada *stick* (batang) untuk menempatkan posisi kedua tangan. Fungsi alat *fitness ez curl bar* adalah untuk melatih otot lengan *bicep* dan *tricep*, (Pratama, 2013).



Gambar 2.9 *ez curl bar*
Sumber : (Widiyatno, 2015)

2.3.3.9. Bench

Bench adalah tempat duduk yang sangat fleksibel, manfaat alat *fitness bench* adalah untuk melatih otot dada, bahu, *back*, dan otot lainnya. *Bench* terdiri dari 3 jenis yaitu *bench* datar (*flat bench*), *bench* menurun (*decline bench*), dan *bench* menaik (*incline bench*). Beberapa jenis *bench* bisa diatur sesuai dengan tujuan latihan, (Yudho Bangkit Prabowo, 2016).



Gambar 2.9 *bench*
Sumber : (Yudho Bangkit Prabowo, 2016).

2.3.3.10. Weight Plates

Weight plates adalah beban dengan bentuk cakram yang dibuat dari logam. *Weight plates* bisa digunakan untuk 2 hal yaitu digunakan sendiri untuk latihan, atau menambahkannya sebagai beban pada batang / bar barbell yang kosong, (Lukito, 2016).



Gambar 2.10 *weight plates*
Sumber : (Lukito, 2016)

2.3.3.11. *Weighted Bar*

Weighted bar adalah alat *fitness* berbentuk batang besi yang mempunyai pemberat pada setiap sisinya. Digunakan untuk meningkatkan berat tubuh saat melakukan latihan *sit up*, *lunge*, dan latihan lainnya, (Ongko et al., 2017).



Gambar 2.11 *weighted bar*
Sumber : (Lukito, 2016)

2.3.3.12. *Leg Press Machine*

Leg press machine digunakan untuk latihan *leg press* dan berfungsi untuk membentuk otot paha dan otot betis. Bisa menambahkan tingkat kesulitan latihan *leg press* dengan

mengatur beban sesuai dengan kemampuan, (Ongko et al., 2017).



Gambar 2.12 *leg press machine*
Sumber : (Lukito, 2016)

2.3.3.13. TRX (*Total Resistance exercise*)

TRX atau *Total Resistance exercise* adalah olahraga yang menggunakan berat badan sendiri, jadi bisa dilakukan di mana aja. Latihannya dibantu dengan sebuah alat yang bernama *TRX Suspension Trainer*. Melakukan latihan ini, kita bisa membangun kekuatan dan melatih keseimbangan sekaligus fleksibilitas, (Suardika, 2018).



Gambar 2.13 TRX
Sumber : (Suardika, 2018)

2.3.3.14. *Kettler Belt*

Kettler belt adalah alat yang berfungsi menopang tulang belakang dan perut pada saat melakukan angkatan yang super berat. *Kettler belt* juga banyak digunakan oleh atlet angkat berat dan angkat besi sebagai pelindung dari cedera pinggang dan alasan medis lainnya. Penggunaan *kettler belt* hanya diperuntukkan bagi orang yang memiliki kapasitas angkatan lebih berat agar dapat melindungi tulang belakang mereka dari resiko cedera, (Lukito, 2016).



Gambar 2.14 Kettler belt
Sumber : (Lukito, 2016)

2.3.3.15. *Kettlebell*

adalah perangkat latihan beban yang berbentuk seperti peluru meriam yang memiliki pegangan. Latihan *kettlebell* pada mulanya dimulai di Russia, sebelum berkembang dan menjadi terkenal. Latihan *kettlebell* memiliki banyak variasi gerakan. Variasi gerakan utama yang umum dilakukan dalam latihan *kettlebell* adalah gerakan mengayun, menyapu, menekan, dan mengungkit. Masing-masing gerakan dapat memiliki tujuan yang berbeda, seperti gerakan mengayun yang bertujuan untuk melatih [otot perut](#) dan [otot paha](#), (Maulit & Archer, 2017).



Gambar 2.15 *Kettlebell*
Sumber : (Maulit & Archer, 2017).

2.3.3.16. *Smith Machine*

Smith Machine adalah alat fitness yang paling populer di kalangan pria, yang memberikan pelatihan otot bahu dan lengan secara maksimal tanpa takut mengalami cedera serius seperti layaknya latihan dengan menggunakan barbel. Smith machine merupakan peralatan barbel 40 kg – 150 kg yang terpasang di rel dan penggunaannya tidak perlu diseimbangkan lagi, (Kuvacic Goran, 2017).



Gambar 2.16 *Smith Machine*
Sumber : (Kuvacic Goran, 2017)

2.4. Kerangka Berpikir

Tingkat pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, tingkat pendapatan, paparan informasi, dan sosial budaya, (Ar-rasily & Dewi, 2016). Tingkat pengetahuan yang tinggi sangat penting di miliki setiap orang, terutama member fitness yang mengkonsumsi suplemen penambah massa otot, dengan mengetahui informasi tentang suplemen yang akan di konsumsi itu akan mencegah efek negatif yang akan terjadi pada member.

Berdasarkan analisis diatas maka perlu dilakukan survey tingkat pengetahuan member fitness dalam mengkonsumsi suplemen massa otot.

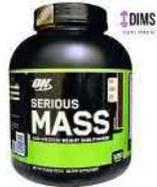
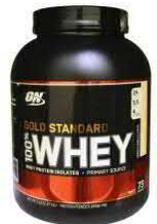
2.5. Suplemen Kebugaran (*Fitness Supplement*)

Suplement kebugaran adalah suplemen yang sering dipakai oleh orang yang menginginkan bentuk tubuh yang ideal. Suplemen kebugaran mampu menunjang pola makan dan latihan kebugaran, serta menambah energi dan berperan dalam program pembentukan tubuh. Suplemen kebugaran mempunyai banyak macam dan dosis yang berbeda, (Ragilia, 2017). Berikut adalah daftar suplemen kebugaran yang umumnya ada di pasaran :

Tabel 2.1. Rangkuman Suplemen Komersil Di Indonesia

NO	NAMA SUPLEMEN	BAHAN	DOSIS	EFEK/MANFAAT	EFEK SAMPING	PRODUSEN	JENIS	GAMBAR DAN SUMBER
1	Amino	<i>Valine, Leucine, Isoleucine</i>	2-3 kapsul sehari, setelah latihan	<ul style="list-style-type: none"> - Meningkatkan massa otot - Meningkatkan hormone pertumbuhan - Mengurangi kandungan asam laktat didalam tubuh - Mencegah terjadinya penyusutan otot 	<ul style="list-style-type: none"> -Reaksi alergi -Kejang-kejang. -Detak jantung meningkat atau tidak teratur -Mual atau muntah berat -Dada terasa sakit. 	ULTIMATE NUTRITION	Anabolik	 <p>(Ultimate Nutrition, 2018)</p>
2	BCAA (Branchet Chain Amino Acids)	<i>Leusin, Isoleusin, Balin</i>	1x sehari (kapsul 8gr), sebelum latihan	<ul style="list-style-type: none"> - Membantu proses metabolisme protein - Membantu pemulihan otot setelah latihan - Mengurangi nyeri otot 	<ul style="list-style-type: none"> - Alergi - Mengganggu metabolisme tubuh - Gagal ginjal - Kerusakan tulang 	ULTIMATE NUTRITION	Anabolik	 <p>(Ultimate Nutrition, 2018)</p>
3	Creatin	<i>Glisin, Agrinin, Metionin</i>	2x sehari(kapsul 25 gr), setelah	<ul style="list-style-type: none"> - Mempercepat peningkatan massa otot - Meningkatkan latihan kekuatan 	<ul style="list-style-type: none"> - Penambahan berat badan - Kerusakan ginjal - Mual dan 	ULTIMATE NUTRITION	Anabolik	

			latihan		diare - Kram otot			(Ultimate Nutrition, 2018)
4	Carnitine	Pantothenic, L-carnitine	1-2 tablet ,sebelum latihan	<ul style="list-style-type: none"> - Membantu menurunkan berat badan - Meningkatkan kesehatan otak - Kesehatan jantung - Meningkatkan performa olahraga 	<ul style="list-style-type: none"> - Mual - Masalah pencernaan - Penyumbatan arteri 	ULTIMATE NUTRITION	Anabolik	 (Ultimate Nutrition, 2018)
5	Casein protein	Karbohidrat, kalsium, fosfor	1x sehari 70 gr, sebelum latihan	<ul style="list-style-type: none"> - Membantu menjaga massa otot - Membantu pemulihan otot setelah berolahraga maupun bekerja - Meningkatkan sistem kekebalan tubuh 	<ul style="list-style-type: none"> - Gangguan pencernaan - Penambahan lemak berlebih - Mengganggu keseimbangan hormon 	SCITEC INDONESIA	Anabolic	 (Scitec Indonesia, 2018)
6	Glutamin	L-glutamine	5-10 gr per hari, sebelum latihan	<ul style="list-style-type: none"> - Mengoptimalkan proses sintesis protein, - Membantu transportasi nitrogen pada otot - Membantu proses pembakaran lemak 	<ul style="list-style-type: none"> - Mual - Sakit perut - Mulut kering - Ingusan - Keringat berlebihan 	DYMATIZE NUTRITION	Anabolik	 (Dymatize Nutrition,

								2018)
7	Gainer	protein, karbohidrat, kalori	1x sehari 50gr, sebelum latihan	<ul style="list-style-type: none"> - Memenuhi kebutuhan kalori, protein dan karbohidrat - Menambah berat badan tubuh, ideal dan atletis - Sumber energy terbaik (karbohidrat kompleks) 	Gangguan pencernaan - Penambahan lemak berlebih - Mengganggu keseimbangan hormon	OPTINUM NUTRITION	Anabolik	 (Optimum Nutrition, 2018)
8	Whey protein	<i>Alfa laktoglobulin, Beta laktoglobulin, Laktoferrin, Bovine, Serum albumin, immunoglobuli n</i>	1xsehari , sebelum latihan	<ul style="list-style-type: none"> - Menurunkan kadar lemak - Meningkatkan massa otot - Melawan kanker - Meningkatkan kekebalan tubuh 	- Lemak berlebihan - Formasi batu ginjal - Asam urat - Masalah hati - Peningkatan keasaman darah	SCITEC INDONESIA	Anabolik	 (Scitec Indonesia, 2018)

2.6. Pendidikan Mandiri (*Self Education*)

Pendidikan mandiri adalah ketika seseorang mengajarkan sesuatu kepada diri sendiri dengan cara mengamati kehidupan sehari – hari atau dengan menggunakan media elektronik maupun non elektronik dengan tujuan menambah pengetahuan. Pendidikan mandiri biasanya dilakukan karena ada hal yang belum di dapat pada pendidikan formal maupun nonformal. Pendidikan mandiri dapat menjadikan seseorang mempunyai wawasan yang sangat luas, dikarenakan tidak ada batasan untuk seseorang mempelajari suatu hal yang dirasa perlu di pelajari dan di pahami, (Sagitova Rima, 2014).

Pendidikan mandiri adalah metode hebat yang dapat digunakan seseorang untuk meningkatkan pengalaman belajar. Menerapkan belajar mandiri, seseorang dapat lebih dari sekadar belajar apa yang diajarkan oleh buku, kelas, dan guru. Mempraktikkan pendidikan mandiri, seseorang didorong untuk mengeksplorasi lebih lanjut topik yang diminati, sebagai hasilnya, mengembangkan keterampilan belajar yang lebih kuat. Salah satu keuntungan utama dari belajar mandiri adalah bahwa seseorang dapat mengambil kendali atas pembelajaran sendiri, dan ketika seseorang memiliki kendali, maka seseorang tersebut menjadi lebih tertarik untuk belajar, (Lunenbergh & Amsterdam, 2015).

Berikut adalah beberapa manfaat pendidikan mandiri:

1. Belajar lebih efektif, menjelajahi topik sendiri mendorong seseorang untuk terlibat aktif dengan informasi tersebut. Mampu memikirkan topik lebih dalam dan membuat hubungan antara apa yang dipelajari. Ketika seseorang bersemangat tentang apa yang dipelajari, mereka dapat mengingatnya dengan lebih baik. Belajar mandiri juga membantu

membangun keterampilan belajar yang dapat digunakan anak Anda untuk mengeksplorasi topik baru atau mengatasi tugas sekolah yang menantang.

2. Menemukan lebih banyak tentang topik yang dipelajari. Pendidikan mandiri adalah mencari informasi baru tentang topik yang diminati. Mencari informasi ini sendiri memberi kesempatan untuk belajar lebih banyak tentang topik itu (bukan hanya apa yang diajarkan di kelas).
3. Hal ini dapat meningkatkan harga diri seseorang, ketika melakukan lebih banyak pendidikan mandiri, banyak yang menjadi seseorang yang lebih percaya diri. Mereka dapat melihat diri mereka sebagai orang yang mandiri yang dapat mempelajari hal-hal baru tanpa ada yang membantu mereka.
4. Mendorong rasa ingin tahu, keingintahuan adalah salah satu bagian yang memotivasi seseorang untuk belajar. Ketika seseorang tidak terlibat dengan apa yang mereka pelajari, mereka kurang menyerap informasi, mereka belajar menghafal daripada mengerti. pendidikan mandiri memungkinkan seseorang untuk memilih sesuatu yang mereka sukai dan bersemangat untuk belajar, yang mengarah ke pengalaman belajar yang lebih efektif, (Sari & Elviana, 2017).

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Hasil penelitian ini jumlah member yang dikategorikan sangat mengetahui ada 15%, mengetahui 45%, dan kurang mengetahui 40% dari 40 sampel yang diteliti.

Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa faktor tingkat pendidikan yang berpengaruh secara bermakna terhadap tingkat pengetahuan member fitness dalam mengkonsumsi suplemen.

5.2 Saran

Bagi masyarakat umum yang menyukai dunia olahraga khususnya yang bergiat dalam *fitness* dan mengkonsumsi suplemen, disarankan agar mempertimbangkan resiko yang akan terjadi, dampak positif dan negatif, manfaat suplemen yang dikonsumsi, karena dampak yang akan terjadi pada tubuh kita bukan suatu hal yang bisa dianggap remeh jika kita tidak mengetahui tata cara konsumsi suplemen yang baik dan benar, alangkah baiknya melakukan survey melalui media apapun yang dapat dipertanggung jawabkan sebelum konsumsi suplemen.

DAFTAR PUSTAKA

- ACSM. (2004). The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining fitness in healthy adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 10(3), 3–5. <https://doi.org/10.1080/00971170.1980.10624138>
- Adiwaluyo, Eko. (2018). Industri Makanan Minuman Tahun ini Ditargetkan Tumbuh 8%.
- Ady Nova Kurnianto. (2013). Kesiapan profesi personal trainer dalam penyusunan program latihan dan jasa layanan yang diberikan pada member fitness di yogyakarta, 24-28.
- Ali, Hasan . (2013). Marketing dan Kasus-Kasus Pilihan. Yogyakarta. CAPS (Center For Academic Publishing Service).
- Ar-rasily, O. K., & Dewi, P. K. (2016). *Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Pengetahuan*. 5(4), 1422–1433.
- Arga Cahya Pratama, B. F. (2018). *Arga Cahya Pratama *, Bambang Ferianto Tjahyo Kuntjoro ISSN : 2338-798X*. (19), 561–564.
- Arifin, Z. (2017). *Kriteria Instrumen dalam suatu Penelitian*. 2(1), 28–36.
- Badan POM RI. (2004). Ketentuan Pokok Pengawasan Suplemen Makanan. Jakarta: Badan Pengawas Obat dan Makanan RI. Halaman 3, 11.
- Daniel Adrian. (2014). Kiat Ampuh Membentuk Tubuh Ideal. Yogyakarta: Second Hope.
- Daryanto. (2008). Evaluasi pendidikan. Jakarta :rineka cipta.
- Dinata, F; Muchlis, A. (2019). *Jurnal Stamina Jurnal Stamina*. 2, 232–243.
- Euromonitor International. (2018). Passport: supplement market in indonesia, February 2018. Diunduh 16 Maret 2019.

- Franata, F. (2017). *Survei Tingkat Pengetahuan Member Fitness Kota Medan*. 1(April), 40–51.
- Giriwoyo, S dan Sidik, Z.D. (2012). *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Hathocock, J. N., & Grffiths, J. C. (2018). *Vitamin and Mineral Safety 3rd Edition*. Washington D.C: Council for Responsible Nutrition (CRN).
- Hidayah, T. (2013). *Studi Kasus Konsumsi Suplemen pada Member Fitness Center di Kota Yogyakarta*. 3.
- International Health Racquet Sportsclub Association. (2016). *The IHRSA Global Report 2016*.
- Jefry Haris Gurusinga. (2013). *Opini Pengunjung Celebrity Ffitness Terhadap Fitness Centre Sebagai Gaya Hidup*. *Studi Deskriptif*, 1–9.
- Kristiningtyas, W. (2017). *Peningkatan hasil belajar siswa aspek kognitif dan psikomotorik dalam membuat sketsa dan peta wilayah yang menggambarkan objek geografi melalui metode survei lapangan*. 8(1).
- Lukito. (2016). *Alat-Alat Fitnes Di Gym Dan Kegunaannya*.
- Lunenberg, M., & Amsterdam, V. U. (2015). *Self-Study Research and the Development of Teacher Educators ' Professional Identities*. (September 2011). <https://doi.org/10.2304/eeerj.2011.10.3.407>
- Maulit, M. R., & Archer, D. C. (2017). *Effects of Kettlebell Swing vs . Explosive Deadlift Training on Strength and Power*. 5(1), 1–7. <https://doi.org/10.7575/aiac.ijkss.v.5n.1p.1>
- Mulyono. (2012). *instruktur fitness dan peranannya pada pengembangan industri olahraga*. *FKIP Universitas PGRI*, 8, 22–29.
- Murti, B. (2006). *Contracting Out Pelayanan Kesehatan: Sebuah Alternatif Solusi Keterbatasan Contracting Out for Healt Service*. 09(03), 109–117.

- Notoatmodjo S. (2010). Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Olivia, A. (2012). *Medikora Vol. IX, No 1 Oktober 2012. IX(1)*.
- Ongko, C., Honggowidjaja, S. P., Mulyono, H., Studi, P., Interior, D., Petra, U. K., & Siwalankerto, J. (2017). *Perancangan Interior One Stop Fitness di Surabaya. 5(2), 790–797.*
- Pratama, E. B. (2013). Pengaruh Latihan Dengan Treadmill Terhadap Tekanan Darah pada Member Wanita Usia 40-50 Tahun di Planet GYM Aerobic dan Fitness Centre Surabaya. *Universitas Negeri Keolahragaan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Jurusan Dan, Kesehatan.*
- Priyono, B. (2012). *Pengembangan Pembangunan Industri Keolahragaan Berdasarkan Pendekatan Pengaturan Manajemen Pengelolaan Kegiatan Olahraga. 2.*
- Purnawati, S. (2016). *Pakaian olahraga yang ergonomis untuk menunjang performance dan kesehatan yang prima. 4(1), 72–80.*
- Ragilia, R. W. (2017). Makna Suplemen Kebugaran Bagi Penggemar Aktivitas Fitness di Surabaya. *Fakultas Ilmu Sosial Dan Politik Universitas Airlangga.*
- Rahayu, C., Widiati, S., Widyanti, N., Kesehatan, P., Tasikmalaya, K., Kedokteran, F., ... Mada, G. (2014). *Hubungan antara Pengetahuan , Sikap , dan Perilaku terhadap Pemeliharaan Kebersihan Gigi dan Mulut dengan Status Kesehatan Periodontal Pra Lansia di Posbindu Kecamatan Indihiang Kota Tasikmalaya. 21(1), 27–32.*
- Roger Tian. (2018). Nutritional supplement use among university athletes in Singapore. *Singapore Med J, 50(2), 72-165.*
- Sagitova Rima. (2014). Students' Self-education: Learning to Learn Across the Lifespan, 152, 272-277.
- Sari, P., & Elviana, O. (2017). *Pembentukan sikap mandiri dan tanggung jawab melalui*

penerapan metode sosiodrama dalam pembelajaran pendidikan kewarganegaraan.
5740.

Suardika, I. K. (2018). *Model Latihan TRX (Total Body Resistance Exercise)*. (November),
165–174.

Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Suhartadi Imam. (2017). *Industri Kebugaran, Pasar Menjanjikan*.

Sukanti. (2011). *Penilaian Afektif Dalam Pembelajaran Akutansi. Pendidikan Akuntansi Indonesia, IX(1), 74–82.*

Thomson, W. R. (2019). *Worldwide Survey of Fitness Trends for 2019*. (November 2018).
<https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000438>.

Undang-Undang Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pasal 1.

Undang-undang Nomor 3 Tahun 2014 tentang Perindustrian Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2014 Nomor 4.

Wadsworth, L. T. (2013). *Nutritional Supplements • Review use of supplements by*.

Wahyudi, N. A. (2018). *industri olahraga; rekreasi; jiwa kewirausahaan. 1(1), 34–42.*

Widiyatno, A. R. I. (2015). *Fakultas keguruan dan ilmu pendidikan (fkip) universitas nusantara persatuan guru republik indonesia unp kediri 2015. Survey Manajemen Olahraga Pada Fitness Center Di Kabupaten Kulon Progo, 1, 1–13.*

Yudho Bangkit Prabowo. (2016). *Jurnal Keolahragaan. 4(September), 135–144.*