



<http://www.upy.ac.id>

UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

Jl. PGRI I Sonosewu No. 117 Yogyakarta - 55182 Telp (0274) 376808, 373198, 373038 Fax. (0274) 376808

E-mail : info@upy.ac.id

PETIKAN

KEPUTUSAN REKTOR UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

Nomor : 026-24/SK/REKTOR-UPY/III/2025

Tentang

**PENGANGKATAN DOSEN PENGAMPU MATA KULIAH SEMESTER GENAP
TAHUN AKADEMIK 2024/2025 DI LINGKUNGAN UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA**

DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA
REKTOR UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

Menimbang : dst.
Mengingat : dst.
Memperhatikan: dst.

MEMUTUSKAN

Menetapkan : PENGANGKATAN DOSEN PENGAMPU MATA KULIAH SEMESTER GENAP TAHUN AKADEMIK 2024/2025
DI LINGKUNGAN UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

- Pertama : Mengangkat Saudara yang namanya tersebut pada lajur 2 Lampiran keputusan ini sebagai Dosen Pengampu Mata Kuliah pada Semester Genap Tahun Akademik 2024/2025.
- Kedua : Menugaskan kepada para Dosen Pengampu Mata Kuliah dimaksud untuk melaksanakan pembelajaran matakuliah sebagaimana tercantum pada lajur 3 lampiran keputusan ini dengan sebaik-baiknya dan kepada yang bersangkutan diberikan honorarium sesuai dengan ketentuan yang berlaku di UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA
- Ketiga : Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan, dengan ketentuan bahwa segala sesuatunya akan ditinjau kembali apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini.

PETIKAN Keputusan ini disampaikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Yogyakarta

Pada tanggal : 01 Maret 2025

Rektor,

ttd

Prof. Dr. Ir. Paiman, M.P

NIS. 19650916 199503 1 003

Untuk Petikan yang sah
Wakil Rektor Bidang Akademik dan Kelembagaan

Ahmad Niyadi, S.Si, M.Kom

NIS. 19690214 199812 1 006

Tembusan disampaikan kepada :

1. Para Wakil Rektor
2. Para Dekan
3. Para Ketua Program Sarjana
4. Para Ketua Program Magister

Lampiran Keputusan Rektor Universitas PGRI Yogyakarta
 Nomor : 026.2.1 /SK/REKTOR-UPY/ III /2025
 Tanggal : 01 Maret 2025

NO.	NAMA PENGAJAR & NIDN	MATA KULIAH	KODE MK	SKS	SEMESTER/ KELAS	PROGRAM
1. s.d 255						
256	Agus Pribadi, M.Or 0503089101	Ilmu Gizi Olahraga Program Latihan Kebugaran Personal Traineer	T16215 T16437 T16553	2 2 2	II / A1, A2, A3 IV / A1, A2 VI / A1	Program Sarjana Ilmu Keolahragaan Program Sarjana Ilmu Keolahragaan Program Sarjana Ilmu Keolahragaan
257 Dst.						



Rektor

ttd

Prof. Dr. Ir. Paiman, M.P
 NIS. 19650916 199503 1 003



**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA**

KONTRAK PERKULIAHAN

Nama Dosen : Agus Pribadi, M.Or
Mata Kuliah : Personal Trainer
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Kelas/Angkatan : A1/2022
Semester : 6 (enam)
Tahun Akademik : 2024/2025
Kode Mata Kuliah : T16653

Deksripsi Mata Kuliah :

Personal Trainer memiliki bobot 3 SKS yang merupakan mata kuliah lanjutan dari mata kuliah sebelumnya yaitu program latihan kebugaran dengan tujuan agar mahasiswa dapat lebih menguasai materi secara spesifik. Personal Trainer merupakan seorang profesional yang ahli dalam memandu dan merancang program latihan yang disesuaikan untuk mendapatkan tujuan yang diinginkan klien. Adapun tujuan klien meliputi, fat loss, hipertofi otot, terapi fisik pasca cedera, binaraga, *body shapping*, dan kebugaran. Tugas personal trainer harus memberikan motivasi dan dukungan mental agar klien tetap berkomitmen pada rutinitas latihan sehingga goal dapat tercapai.

Capaian Pembelajaran Program Studi:

- S1 Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religius
- S2 Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas
- S4 Berperan sebagai warga negara yang bangga dan cinta tanah air, memiliki nasionalisme serta rasa tanggung jawab pada negara dan bangsa
- S10 Menginternalisasi semangat kemandirian, kejuangan, dan kewirausahaan

- P1 Menguasai secara teoritis bidang ilmu keolahragaan secara mendalam serta memformulasikan masalah bidang keolahragaan secara sistematis dan prosedur
- P4 Mampu menjadi penggerak dan pengelola keolahragaan diberbagai bidang pekerjaan yang didukung kemampuan menganalisa permasalahan keolahragaan berbasis ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan terkini
- KU5 Mampu mengambil keputusan secara tepat dalam konteks penyelesaian masalah di bidang keahliannya, berdasarkan hasil analisis informasi dan data
- KU6 Mampu memelihara dan mengembangkan jaringan kerja dengan pembimbing, kolega, sejawat baik di dalam maupun di luar lembaganya
- KU7 Mampu bertanggung jawab atas pencapaian hasil kerja kelompok dan melakukan supervisi dan evaluasi terhadap penyelesaian pekerjaan yang ditugaskan kepada pekerja yang berada di bawah tanggung jawabnya
- KU8 Mampu melakukan proses evaluasi diri terhadap kelompok kerja yang berada di bawah tanggung jawabnya, dan mampu mengelola pembelajaran secara mandiri
- KK1 Mampu menciptakan, memandu, dan mengembangkan olahraga masyarakat, olahraga berkebutuhan khusus, olahraga kesehatan, olahraga kepariwisataan dan olahraga rekreasi
- KK2 Mampu memberikan pelayanan jasa konsultasi olahraga kesehatan dan kebugaran untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat menggunakan pendekatan inovatif, kreatif, dan teknologi mutakhir
- KK4 Mampu mengembangkan pusat-pusat kesehatan dan kebugaran
- KK8 mampu menciptakan peluang usaha secara mandiri di bidang keolahragaan

Capaian Pembelajaran Mata Kuliah :

Setelah mengikuti perkuliahan ini mahasiswa diharapkan mampu menjadi Personal Trainer yang handal yang dapat membuat dan menerapkan program latihan yang telah disesuaikan dengan kebutuhan klien dengan baik dan benar.

Daftar Rujukan:

1. Sukadiyanto. 2011. *Penghantar teori dan metodologi melatih fisik*. Yogyakarta: Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK Universitas Negeri Yogyakarta
2. Djoko Pekik. (2003). *Dasar – Dasar Latihan Kebugaran*. Yogyakarta: FIK UNY.
3. G. Chrissi-Mundy. (2006). *Latihan Kebugaran*. Batam: Karisma Publishing Group.
4. Rusli Lutan, dkk. (2001). *Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.
5. Bambang Priyonoadi. (2009). *Bahan Ajar Mata Kuliah Kebugaran*. Prodi Ikora. Yogyakarta: FIK UNY.
6. Bomp, T. O & Haff. (2009). *Theory and methodology of training*. Iowa: Kendall

- Hunt Publishing Company.
7. Bompa, T. O & Haff. (2015). *Periodization Training for Sports*. Amerika: Human Kinetics.
 8. Danardono. (2004). *Pelatihan instruktur fitness*. Klinik Kebugaran Yogyakarta : FIK UNY.
 9. Danardono. (2006). *Perencanaan program latihan*. Modul Mata Kuliah Pelatihan Instruktur Tingkat Dasar Angkatan VII. Prodi PKO. Yogyakarta: FIK UNY.
 10. Husein, et.al. (2007). *Teori kepelatihan dasar*. Jakarta: Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga.
 11. Sharkey, J. B. (2011). *Kebugaran & kesehatan*. (Eri Desmarini Nasution. Terjemahan). New York: Human Kinetics Publishers, Inc. (Buku asli diterbitkan tahun 2003).
 12. Shannan, E., Gormley., David, P., et al. (2008). Physical Fitness and Performance. Effect of Intensity of Aerobic Training on VO2max. *Journal the American College of Sports Medicine* DOI: 10.1249/MSS.0b013e316c4839
 13. Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Jogjakarta: Jogja Global Media.

Ketentuan/Kesepakatan:

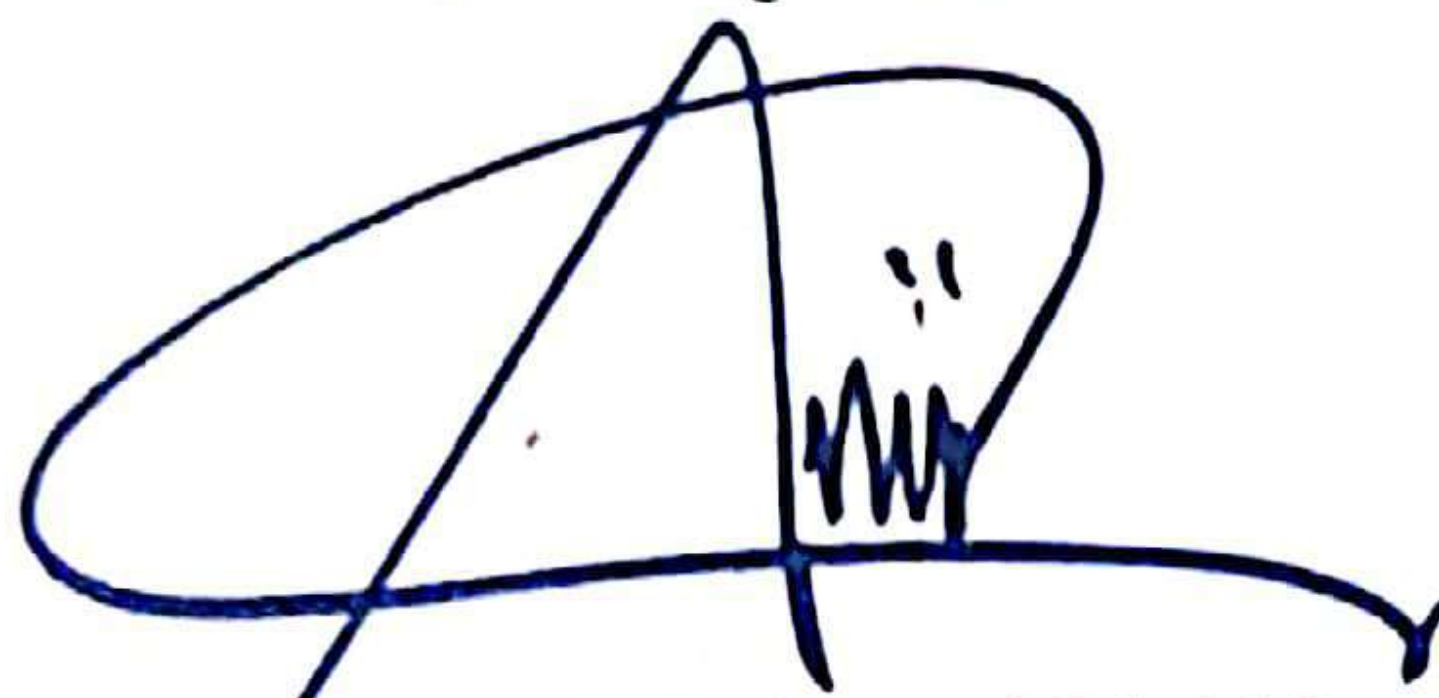
- a. Kehadiran.
 - Kehadiran harus 75%. Ketidak hadirn lebih dari 3 kali tanpa keterangan diberikan nilai E.
 - Keterlambatan lebih dari 15 menit mahasiswa diperbolehkan masuk namun dihitung ALPA. Mahasiswa diperbolehkan meninggalkan kelas bila pengajar tanpa keterangan terlambat lebih dari 15 menit. Tidak ada tugas tambahan untuk ketidakhadiran di kelas. (jika tanpa keterangan nilai langsung 0)
- b. Surat Ijin
 - Surat ijin atau surat sakit diberikan maksimal 2 hari. Ketika ijin/sakit/alpa ketika jadwal presentasi maka nilai presentasi nol.
- c. Tata Busana
 - Teori → Mahasiswa wajib berpakaian sopan dan rapi (kemeja/ Kaos Berkerah) BUKAN KAOS OBLONG, celana/rok rapih dengan sepatu.
 - Praktek → Mahasiswa wajib berpakaian olahraga (seragam) dan menggunakan sepatu olahraga
- d. Transparansi dilayani setelah 1 minggu kuliah berakhir di Dosen Pengampu.
- e. Semua indikator penilaian TIDAK ADA REMIDIAL

Penilaian Hasil Belajar

Kehadiran	10%
Sikap	20%
Tugas	20%
UAS	50%
Total	100%

Yogyakarta, 03 Maret 2025

Ketua Program Studi



Dr. Andri Arif Kustiawan, S.Pd., M.Or
NIS. 198907292022061002

Dosen Pengampu



Agus Pribadi, M.Or
NIS. 199108032022061003

Ketua Kelas/Angkatan



Rafid Abiyyu Tridita
NPM. 22111600029



PRESENSI DOSEN MENGAJAR

TA. 2024/2025 Sem. GENAP

Program Studi
Matakuliah
Bobot
Dosen

ILMU KEOLAHRAGAAN
PERSONAL TRAINER (T16653)
3 SKS
Team Teaching (0900000001)

Kelas
Hari
Pukul
Ruang

16-22.A1
-
00:00 s.d. 00:00

Pert	Tanggal	Pokok Bahasan	Sub-Pokok Bahasan	Jml Mhs	Paraf
I	7.3.2025	Fontabel Kuliah	Aturan Mhs, persyaratan PPs & Kepala kls. Perencanaan	36	
II	14.3.2025	Pengertian Personal Trainer	Manfaat PT, Tugas PT, Communication Skill, Coaching skill	36	
III	21.3.2025	Fitness Assessment	Anthropometri pretest & posttest, Assessment alignment & common Taijutsu	36	
IV	28.3.2025	Personal Branding	Communication marketing	34	
V	11.4.2025	OPT Model	Stabilisasi, Kematikan, Power nabrimum power explodes	31	
VI	18.4.2025	Functional training	TPE, Kettel Ball, Vipan. Prou training. Pal T training	28	
VII	25.4.2025	Bootcamp	Metode latihan, Fitness level, Struktur kelas	31	
VIII	2.5.2025	Jaka Personal Trainer	Penghasilan PT, harga member & fasilitas, serta jenis gym	32	
IX	9.5.2025	membuat program latihan	Presentasi program latihan yg akan di berikan, metode, jenis lat. Repetisi, rest	33	
X	16.5.2025	Metode lat beban 1 Praktek	Metode Set block, pengujian, manfaat, jenis lat. set. repetisi. rest	30	
XI	23.5.2025	Metode lat beban 2 Praktek	Metode Super set. pengujian, manfaat. jenis lat. set. reps, rest	34	
XII	30.5.2025	Metode lat beban 3 Praktek	Metode sirkuit training, pengujian, manfaat jenis lat. set. reps. rest	31	
XIII	13.6.2025	Metode lat beban 4 Praktek	Metode lat Great Set, latihan kekuatan otot. jenis lat. set. reps. rest	35	
XIV	20.6.2025	Metode lat beban 5 Praktek	Metode FST-7 training, pengujian, manfaat. jenis lat. set. reps. rest	30	
XV	27.6.2025	Metode lat beban 6 Praktek	Metode Drop wt. pengujian, manfaat. jenis lat. set. reps. rest	30	



Universitas PGRI Yogyakarta

Jl. PGRI I Senosewu No. 117 Yogyakarta Telp. 0274-376808, 373198 Fax. 0274-376808

DAFTAR HADIR KULIAH

Program Studi : ILMU KEOLAHRAGAAN
Tahun Akademik : 2024/2025
Semester : GENAP
Dosen : Team Teaching (0900000001)

Kode Mata kuliah : T16653
Mata kuliah : PERSONAL TRAINER
Bobot : 3 SKS
Kelas : 16-22.A1

Semester : 6
Hari :
Pukul : 00.00 s.d. 00.00
Ruang :

No	NP Mahasiswa	Nama Mahasiswa	B/U/P	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Jumlah Hadir	% Hadir
1	22111600001	ADITTYA PUJI PAMUNGKAS		A	A	A	A		A	A	A	A		A	A	A	A	A	13	
2	22111600003	AJENG NUR KHOIRUNNISA		A	A	A	A		A	A	A	A		A	A	A	A	A	14	
3	22111600004	ANDREANUS MAU		A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	15	
4	22111600006	BENEDICTUS PIO PRASETYAJATI		A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	15	
5	22111600007	CAKRA YUDHA WIRATAMA		A	A	A	A	A	A		A	A	A	A	A	A	A		13	
6	22111600008	DIAN AHMAD ARJUNANTO		A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	14	
7	22111600009	DIKI SAPUTRO		A	A	A	A	A			A	A	A	A	A	A		A	12	
8	22111600010	DIMAS AKBAR TAMA		A	A	A	A	A		A	A	A		A	A	A	A		12	
9	22111600012	DIMAS YOGA PRATAMA		A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	15	
10	22111600013	FAUZAN TRI ANGGITO		A	A	A	A			A		A		A	A	A	A	A	11	
11	22111600014	FITRO HYUGA HUSNUDIN OVA		A	A	A	A	A		A	A	A	A	A	A	A	A	A	13	
12	22111600016	GALIH DICKY APRIAN		A	A	A	A	A		A	A	A	A			A	A	A	12	
13	22111600017	HUSAIN AHMAD BAIHAQI		A	A	A	A	A			A	A	A	A	A	A		A	12	
14	22111600018	INDAH RUMEKTI			A	A	A	A	A	A	A	A		A	A	A		A	12	
15	22111600019	KHUSNUL QOTIMAH		A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	15	
16	22111600020	M. SOPAN NUR ADIL		A	A	A	A	A			A	A	A	A	A	A		A	12	
17	22111600021	MIRNA LARASATI		A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	14	
18	22111600022	MUHAMMAD HAIDAR IRFANI		A	A		A	A	A	A		A	A	A	A	A	A	A	13	
19	22111600023	MUHAMMAD LUQMAN RIZQIYANTO		A	A	A	A	A		A	A	A	A	A	A	A	A	A	12	
20	22111600024	MUHAMMAD RAFI RIANDHITA		A	A	A	A	A		A	A	A	A	A	A	A	1	A	12	

Lembar 1 : Untuk Dosen

Lembar 2 : Untuk Arsip Program Studi



Universitas PGRI Yogyakarta

Jl. PGRI I Sonosewu No. 117 Yogyakarta Telp. 0274-376808, 373108 Fax. 0274-376808

DAFTAR HADIR KULIAH

Program Studi : ILMU KEOLAHRAGAAN
Tahun Akademik : 2024/2025
Semester : GENAP
Dosen : Team Teaching [0900000001]

Kode Matakuliah : T16653
Matakuliah : PERSONAL TRAINER
Bobot : 3 SKS
Kelas : 16-22.A1

Semester : 6
Hari : -
Pukul : 00.00 s.d. 00.00
Ruang : -

No	NP Mahasiswa	Nama Mahasiswa	G/U/P	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Jumlah Hadir	% Hadir
21	22111600027	NUR 'AINI AZKA		GA	GA	GA	GA	GA	GA	GA	GA	GA	GA	GA	GA	GA	GA	GA	15	
22	22111600028	NURIL HUDA		Bu	Bu	Bu		Bu	Bu	Bu	Bu	Bu	Bu	Bu		Bu	Bu	Bu	13	
23	22111600029	RAFID ABIYU TRIDITA		hal	hal	hal	hal	hal	hal	hal	hal	hal		hal		hal	hal		12	
24	22111600030	RISANG MUHAMMAD NAUFAL		KE	KE	KE	KE	KE	KE	KE	KE	KE	KE	KE	KE	KE	KE	KE	15	
25	22111600031	RIVO LAHUA PRASETA		AP	AP	AP	AP	AP	AP	AP	AP	AP	AP	AP	AP	AP	AP	AP	14	
26	22111600035	QOYS SYUJA MUDZAKY		Qus	Qus	Qus	Qus	Qus		Qus	Qus		Qus	Qus	Qus	Qus	Qus	Qus	12	
27	22111600037	DEDE NOVIAN		De	De	De	De	De		De	De	De	De	De	De		De	De	13	
28	22111600038	GUNTUR SULISTYO ARIMBOWO		Gu	Gu	Gu	Gu	Gu	Gu		Gu	Gu	Gu		Gu	Gu	Gu	Gu	12	
29	22111600039	MUHAMMAD TAUFIK		Mu	Ma	Mu		Mu	Mu	Mu		Mu	Mu	Mu		Mu	Mu	Mu	12	
30	22111600040	FAISAL RAHMAD		Fau	Fau		Fau	Fau	Fau	Fau	Fau		Fau	Fau	Fau	Fau	Fau	Fau	13	
31	22111600041	MUHAMAD IRFAN		Ir	Ir	Ir		Ir	Ir	Ir	Ir	Ir		Ir	Ir	Ir		Ir	12	
32	22111600042	KRISNA NUR WARDANA		Kri	Kri	Kri	Kri	3	Kri	Kri	Kri		Kri	Kri		Kri	Kri	Kri	12	
33	22111600044	RIDHO ADITYA PRATAMA		Ri	Ri	Ri	Ri	Ri		Ri	Ri	Ri	Ri	Ri	Ri	Ri		Ri	13	
34	22111600045	PAMUNGKAS NUR HIDAYAT		Pa	Pa	Pa	Pa		Pa	Pa	Pa	Pa	Pa	Pa	Pa	Pa	Pa	Pa	14	
35	22111600046	NASYA AMARA DEWI		Na	Na	Na	Na		Na	Na	Na	Na	Na	Na		Na	Na	Na	12	
36	22111600047	BAGAS TRYEDI		Bag	Bag	Bag	Bag		Bag	Bag		Bag	Bag	Bag	Bag	Bag	Bag	Bag	12	

NO	NAMA	NO ABSEN	NILAI
1	Aditya Puji Pamungkas	22101600001	A-
2	Afif Desta Shalahudin	22101600002	B
3	Ajeng Nur Khoirunnisa	22101600003	A-
4	Andreanus Mau	22101600004	A-
5	Benedictus Pio Prasetyajati	22101600005	A-
6	Cakra Yudha Wiratama	22101600006	B
7	Dian Ahmad Arjunanto	22101600007	A-
8	Diki Saputro	22101600008	B
9	Dimas Akbar Tama	22101600009	B
10	Dimas Yoga Pratama	22101600011	B+
11	Fauzan Tri Anggito	22101600012	A-
12	Fitro Hyuga Husnudin Ova	22101600013	B
14	Galih Dicky Aprian	22101600015	B
15	Husain Ahmad Baihaqi	22101600016	A-
16	Indah Rumekti	22101600017	A-
17	Khusnul Qotimah	22101600018	A-
18	M.Sopan Nur Adil	22101600020	B
19	Mirna Larasati	22101600021	A-
20	Muhammad Haidar Irfani	22101600022	A-
21	Muhammad Luqman Rizqiyanto	22101600023	A-
22	Muhammad Rafi Riandhita	22101600024	B
23	Nur 'Aini Azka	22101600027	A-
24	Nuril Huda	22101600028	A-
25	Rafid Abiyyu Tridita	22101600029	A-
26	Risang Muhammad Naufal	22101600030	A-
27	Rivo Lahua Praseta	22101600031	B+
28	Qoys Syuja Mudzaky	22101600035	B
30	Bagas Triyedi	22101600044	B
31	Dede Novian	22101600037	A-
32	Guntur Sulistyo Ariwibowo	22101600038	A-
33	Muhammad Taufik	22101600039	A-
34	Faisal Rahmad	22101600040	A-
35	Muhamad Irfan	22101600041	A-
36	Krisna Nur Wardana	22101600042	A-
37	Ridho Aditya Pratama	22101600044	A-
38	Pamungkas Nur Hidayat	22101600045	B
39	Nasya Amara Dewi	22101600046	A-

**RANCANGAN PEMBELAJARAN SEMESTER
MATA KULIAH PERSONAL TRAINER**



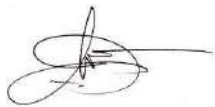
Nama Dosen : Agus Pribadi, S.Or., M.Or dan Priska Dyana Kristi, S.Or., M.Or
NIS : 19910803 202206 1 003

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA
2025

HALAMAN PENGESAHAN

1. RPS Mata Kuliah : Personal Trainer
2. Pelaksana/Penulis
 - a. Nama Lengkap : Agus Pribadi, S.Or., M.Or
 - b. Jenis Kelamin : Laki-Laki
 - c. Pangkat/Golongan : III.B
 - d. NIS : 199108032022061003
 - e. Program Sarjana/Fakultas : Ilmu Keolahragaan / Fakultas Sains dan Teknologi
 - f. Telpon/Faks/E-mail/HP : aguspribadi@upy.ac.id / 081338958072
3. Pembiayaan
 - a. Sumber Dana : Lembaga Pengembangan Pendidikan Universitas PGRI Yogyakarta
 - b. Jumlah biaya : Rp., -

Mengetahui,
Kaprosdi Ilmu Keolahragaan



Bimo Alexander, M.Or
NIS. 199011032022061006

Yogyakarta, 31 Januari 2025

Pelaksana/Penulis



Agus Pribadi, S.Or., M.Or
NIS. 199108032022061003

1. Deskripsi RPS Terintegrasi Penelitian dan atau Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dan atau Implementasi Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM)

Nama Mata Kuliah (MK)		Personal Trainer
Nama Dosen dan NIDN		Agus Pribadi, M.Or., 0503089101
Pembelajaran Terintegrasi dengan Kegiatan Penelitian		
a	Judul Penelitian	ANALISIS PROGRAM LATIHAN BEBAN PADA PUSAT KEBUGARAN (GYM)
b	Tim Peneliti	Priska Dyana Kristi dan Agus Pribadi
c	Waktu Penelitian	
	Hasil penelitian dipublikasikan di...	Indonesian Jurnal Sport Science and Technology (IJST)
d	Hasil penelitian dibelajarkan pada pertemuan ke-	5
e	Untuk mencapai CPL MK	Personal Trainer
Pembelajaran Terintegrasi dengan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat		
a	Judul Pengabdian Masyarakat	
b	Tim Pengabdi	
c	Waktu Pengabdian	
d	Hasil PkM dibelajarkan pada pertemuan ke-	
e	Untuk mencapai CPL MK	
Sifat RPS ini adalah sebagai berikut:		
No	Sifat RPS	Keterangan
1	Interaktif	V
2	Holistik	V
3	Integratif	V

4	Saintifik	V
5	Kontekstual	V
6	Tematik	V
7	efektif	V
8	Kolaboratif	V
9	Berpusat Pada Mahasiswa	V
Pembelajaran Terkonversi MBKM		
	Bentuk Kegiatan Pembelajaran MBKM	Lingkari No. BKP yang sesuai 1 Pertukaran Pelajar 2 KKN Tematik 3 Magang 4 KKN Desa 5 Study Independen 6 KKN Desa 7 Program Kemanusiaan 8 Asistensi Mengajar 9 10
	Mata Kuliah ini untuk Mencapai Capaian Pembelajaran Lulusan (CPL) Prodi	1. S1, S2, S3, S4, S6, S9, S10 2. P1, P2, P3 3. KU1, KU3, KU4, KU5, KU6, KU7, KU8. 4. KK1, KK2, KK4, KK6, KK8
	Mitra	LSPKOR, ISSO, LINN APAREL

		UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI PROGRAM SARJANA ILMU KEOLAHRAHAAN				Kode Dokumen	
RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER							
MATA KULIAH		KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)		SEMESTER	Tgl Penyusunan
Program Latihan Kebugaran			Mata Kuliah Khusus	T/P=3		6	31/01/2025
OTORISASI / PENGESAHAN		Dosen Pengembang RPS		Koordinator RMK		Ka PRODI	
		Agus Pribadi, M.Or				Bimo Alexander, M.Or	
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI						
	S1	Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religious					
	S2	Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral, dan etika					
	S4	Berperan sebagai warga negara yang bangga dan cinta tanah air, memiliki nasionalisme serta rasa tanggung jawab pada negara dan bangsa					
	S10	Menginternalisasi semangat kemandirian, kejuangan, dan kewirausahaan					
	P1	Menguasai secara teoritis bidang ilmu keolahragaan secara mendalam serta memformulasikan masalah bidang keolahragaan secara sistematis dan prosedura					
	P4	Mampu menganalisis dan mengambil keputusan yang tepat berdasarkan informasi dan data serta memberikan solusi pada setiap permasalahan secara mandiri dan atau kelompok					
	KU1	Mampu menerapkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan inovatif dalam konteks pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan dan teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora yang sesuai dengan bidang keahliannya					
	KU5	Mampu mengambil keputusan secara tepat dalam konteks penyelesaian masalah di bidang keahliannya, berdasarkan hasil analisis informasi dan data					
	KU6	Mampu memelihara dan mengembangkan jaringan kerja dengan pembimbing, kolega, sejawat baik di dalam maupun di luar lembaganya					
KU7	Mampu bertanggung jawab atas pencapaian hasil kerja kelompok dan melakukan supervisi dan evaluasi terhadap penyelesaian pekerjaan yang ditugaskan kepada pekerja yang berada di bawah tanggung jawabnya						

KU8	Mampu melakukan proses evaluasi diri terhadap kelompok kerja yang berada di bawah tanggung jawabnya, dan mampu mengelola pembelajaran secara mandiri
KK1	Mampu melakukan proses evaluasi diri terhadap kelompok kerja yang berada di bawah tanggung jawabnya, dan mampu mengelola pembelajaran secara mandiri
KK2	Mampu memberikan pelayanan jasa konsultasi olahraga kesehatan dan kebugaran untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat menggunakan pendekatan inovatif, kreatif, dan teknologi mutakhir
KK4	Mampu mengembangkan pusat-pusat kesehatan dan kebugaran
KK8	Mampu menciptakan peluang usaha secara mandiri di bidang keolahragaan
CPMK	- Mengetahui konsep latihan kebugaran jasmani - Mampu menjabarkan komponen kebugaran jasmani berkaitan dengan kesehatan dan keterampilan - Mampu membuat program latihan kebugaran jasmani baik yang berkaitan dengan Kesehatan maupun dengan ketrampilan - Mampu berfikir kritis, logis, sistematis, dan analitis
CPMK	

Minggu Ke-	Sub-CPMK	Indikator Penilaian	Kriteria & Bentuk Penilaian	Bentuk Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan, [Media & Sumber Belajar] [Estimasi Waktu]	Materi Pembelajaran [Pustaka]	Bobot Penilaian (%)
1	<u>Kontrak Kuliah</u>	Kehadiran	Memahami penyampaian dan diskusi MK	Aturan MK, Penjabaran RPS, Kesepakatan perkuliahan	RPS	- Kehadiran 1% - Disiplin, 1% - Tanggung jawab, 1% - Pemahaman, 1% - Penguasaan materi, 1% <u>Total Penilaian 5%</u>
2-3	Mahasiswa dapat memahami Pengantar Personal Trainer dan Fitness Assesment	- Kehadiran, - Disiplin, - Tanggung jawab, - Pemahaman, - Penguasaan materi	Kehadiran - Mengikuti perkuliahan dari masuk sampai pulang Disiplin - Hadir sebelum MK dimulai - Pulang setelah jam MK selesai - Tidak melanggar aturan ketika MK berjalan Tanggung jawab - Melaksanakan apa yang di	Bentuk Pembelajaran - Memberi pengertian, arahan, serta kemungkinan dampak yang timbul - Memberi contoh Metode - Mahasiswa memperhatikan, mendengarkan, dan mencatat apa yang disampaikan oleh Dosen - Mahasiswa diperkenalkan memberi masukan, saran bahkan metode yang paling efektif dalam setiap kesulitan yang dihadapi Penugasan	Materi - Manfaat PT - Tugas PT - Communication Coaching - Coaching Skill - Anthropometri pretest dan posttest - Assesment alignment (Fleksibility, Mobility, Strenght, balance, dan kardiovaskuler) - Omron Tanita Pustaka - Suharjana. (2013). <i>Kebugaran jasmani</i>. Jogjakarta: Jogja Global Media. - NASM. 2018. National Essential of Personal Fitness Training.	- Kehadiran 1% - Disiplin, 1% - Tanggung jawab, 1% - Pemahaman, 1% - Penguasaan materi, 1% <u>Total Penilaian 5%</u>

			intruksikan oleh dosen pengampu MK - menyelesaikan apa yang di intruksikan oleh dosen pengampu MK Pemahaman - memahami materi yang disampaikan - memahami apa yang dimaksud oleh dosen pengampu MK Penguasaan materi - bisa melakukan sesuai isi materi secara baik dan benar bisa menilai mana yang benar dan kurang benar	- Mencari sumber belajar terkait materi yang sudah di lakukan kemudian disampaikan ketika pertemuan yang akan datang Media - Ruang kls Sumber belajar - Buku dan jurnal terkait kebugaran jasmani - Medsos terkait kebugaran jasmani Waktu 110 menit x 3 SKS	USA: Jones & Bartlett Learning.	
4-5	- Mahasiswa mampu mengembangkan personal branding - Mahasiswa mampu memahami OPT Model	- Kehadiran, - Disiplin, - Tanggung jawab, - Pemahaman, - Penguasaan materi	Kehadiran - Mengikuti perkuliahan dari masuk sampai pulang Disiplin	Bentuk Pembelajaran - Memberi pengertian, arahan, serta kemungkinan dampak yang timbul - Memberi contoh Metode - Mahasiswa memperhatikan,	Materi - Communication marketing - Stabilisasi - Kekuatan - Power Maksimum - Power Explosive	- Kehadiran 1% - Disiplin, 1% - Tanggung jawab, 1% - Pemahaman, 1% - Penguasaan materi, 1% <u>Total Penilaian 5%</u>

			- Hadir sebelum MK dimulai - Pulang setelah jam MK selesai - Tidak melanggar aturan ketika MK berjalan Tanggung jawab - Melaksanakan apa yang di intruksikan oleh dosen pengampu MK - menyelesaikan apa yang di intruksikan oleh dosen pengampu MK Pemahaman - memahami materi yang disampaikan - memahami apa yang dimaksud oleh dosen pengampu MK Penguasaan materi - bisa melakukan sesuai isi materi secara baik dan benar bisa menilai	mendengarkan, dan mencatat apa yang disampaikan oleh Dosen - Mahasiswa diperkenankan memberi masukan, saran bahkan metode yang paling evektif dalam setiap kesulitan yang dihadapi Penugasan - Mencari sumber belajar terkait materi yang sudah di lakukan kemudian disampaikan ketika pertemuan yang akan datang Media - Ruang kls Sumber belajar - Buku dan jurnal terkait kebugaran jasmani - Medsos terkait kebugaran jasmani Waktu 110 menit x 3 SKS	Pustaka - Husein, et.al. (2007). <i>Teori kepelatihan dasar</i>. Jakarta: Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga. - Agus Pribadi & Bimo. (2022). <i>Pengaruh Latihan Frtlek pada Peningkatan Daya Tahan Aerobik dan Anaerobik pada atlet Hockey Indoor</i>. Indonesian Journal of Sport Science and Technology (IJST). - Priska Dyana & Agus Pribadi. (2023). <i>Daya Tahan Kardiovaskuler Personal Trainer Celebrity Fitness Lippo Plaza Yogyakarta</i>. Indonesian Journal of Sport Science and Technology (IJST). - NASM. 2018. <i>National Essential of Personal Fitness Training</i>. USA: Jones & Bartlett Learning.	
--	--	--	---	--	--	--

			mana yang benar dan kurang benar			
6-7	- Mahasiswa mampu membuat program latihan dan menjadi PT model latihan Functional Training - Mahasiswa mampu membuat program latihan dan menjadi PT model latihan boothcamp	- Kehadiran, - Disiplin, - Tanggung jawab, - Pemahaman, - Penguasaan materi	Kehadiran - Mengikuti perkuliahan dari masuk sampai pulang Disiplin - Hadir sebelum MK dimulai - Pulang setelah jam MK selesai - Tidak melanggar aturan ketika MK berjalan Tanggung jawab - Melaksanakan apa yang di intruksikan oleh dosen pengampu MK - menyelesaikan apa yang di intruksikan oleh dosen pengampu MK Pemahaman - memahami materi yang disampaikan	Bentuk Pembelajaran - Memberi pengertian, arahan, serta kemungkinan dampak yang timbul - Memberi contoh Metode - Mahasiswa memperhatikan, mendengarkan, dan mencatat apa yang disampaikan oleh Dosen - Mahasiswa diperkenankan memberi masukan, saran bahkan metode yang paling efektif dalam setiap kesulitan yang dihadapi Penugasan - Mencari sumber belajar terkait materi yang sudah di lakukan kemudian disampaikan ketika pertemuan yang akan datang Media - Ruang kls Sumber belajar - Buku dan jurnal terkait kebugaran jasmani	Materi - TRE - Kettel Ball - Viper - Bosu Training - RMT Training - Metode Latihan Boothcamp - Fitness Level - Struktur Kelas Pustaka Bompa, T. O & Haff. (2009). <i>Theory and methodology of training</i>. Iowa: Kendall Hunt Publishing Company. I-Fit Academy. (2018). <i>Bootcamp Instructors</i>. Jakarta. Fitness Profesionals. Ltd., Michol Dalcourt, dkk. <i>VIPR PT – Training Manual</i>. USA	- Kehadiran 1% - Disiplinfi, 1% - Tanggung jawab, 1% - Pemahaman, 1% - Penguasaan materi, 1% <u>Total Penilaian 5%</u>

			- memahami apa yang dimaksud oleh dosen pengampu MK Penguasaan materi - bisa melakukan sesuai isi materi secara baik dan benar - bisa menilai mana yang benar dan kurang benar	- Medsos terkait kebugaran jasmani Waktu 110 menit x 3 SKS		
8-9	- Mahasiswa mampu memahami PT Manajemen - Mahasiswa mampu menganalisis jasa Personal Trainer - Mahasiswa mampu membuat program latihan dan dipresentasikan	- Kehadiran, - Disiplin, - Tanggung jawab, - Pemahaman, - Penguasaan materi	Kehadiran - Mengikuti perkuliahan dari masuk sampai pulang Disiplin - Hadir sebelum MK dimulai - Pulang setelah jam MK selesai - Tidak melanggar aturan ketika MK berjalan Tanggung jawab - Melaksanakan apa yang di intruksikan oleh	Bentuk Pembelajaran - Memberi pengertian, arahan, serta kemungkinan dampak yang timbul - Memberi contoh Metode - Mahasiswa memperhatikan, mendengarkan, dan mencatat apa yang disampaikan - Mahasiswa diperkenankan memberi masukan, saran bahkan metode yang paling evektif dalam setiap kesulitan yang dihadapi Penugasan - Mencari sumber belajar terkait materi yang sudah di lakukan	Materi - Diskusi penghasilan PT, Harga member include fasilitas, dan jenis gym - Presentasi program latihan yang akan diterapkan pada client Pustaka Suharjana. (2013). <i>Kebugaran jasmani</i>. Jogjakarta: Jogja Global Media. NASM. 2018. <i>National Essential of Personal Fitness Training</i>. USA: Jones & Bartlett Learning.	- Kehadiran 1% - Disiplin, 1% - Tanggung jawab, 1% - Pemahaman, 1% - Penguasaan materi, 1% <u>Total Penilaian 5%</u>

			dosen pengampu MK - menyelesaikan apa yang di intruksikan oleh dosen pengampu MK Pemahaman - memahami materi yang disampaikan - memahami apa yang dimaksud oleh dosen pengampu MK Penguasaan materi - bisa melakukan sesuai isi materi secara baik dan benar bisa menilai mana yang benar dan kurang benar	kemudian disampaikan ketika pertemuan yang akan datang Media - Ruang kls Sumber belajar - Buku dan jurnal terkait kebugaran jasmani - Medsos terkait kebugaran jasmani Waktu 110 menit x 3 SKS		
10-11	- Mahasiswa mampu menjadi PT Metode Latihan Beban 1 - Mahasiswa mampu menjadi PT Metode Latihan Beban 2	- Kehadiran, - Disiplin, - Tanggung jawab, - Pemahaman, - Penguasaan materi	Kehadiran - Mengikuti perkuliahan dari masuk sampai pulang Disiplin - Hadir sebelum MK dimulai	Bentuk Pembelajaran - Memberi pengertian, arahan, serta kemungkinan dampak yang timbul - Memberi contoh Metode - Mahasiswa memperhatikan, mendengarkan, dan	Materi - Praktik PT Metode Latihan Set Block dan Super Set - Takaran Latihan (FITT) - Parameter Latihan Beban (IRS) Pustaka Bompa, T. O & Haff. (2009). <i>Theory and methodology of training</i>. Iowa: Kendall	- Kehadiran 1% - Disiplin, 1% - Tanggung jawab, 1% - Pemahaman, 2% - Penguasaan materi, 2% <u>Total Penilaian 7%</u>

			- Pulang setelah jam MK selesai - Tidak melanggar aturan ketika MK berjalan Tanggung jawab - Melaksanakan apa yang di intruksikan oleh dosen pengampu MK - menyelesaikan apa yang di intruksikan oleh dosen pengampu MK Pemahaman - memahami materi yang disampaikan - memahami apa yang dimaksud oleh dosen pengampu MK Penguasaan materi - bisa melakukan sesuai isi materi secara baik dan benar bisa menilai mana yang benar dan	mencatat apa yang telah disampaikan - Mahasiswa diperkenankan memberi masukan, saran bahkan metode yang paling evektif dalam setiap kesulitan yang dihadapi Penugasan - Mencari sumber belajar terkait materi yang sudah di lakukan kemudian disampaikan ketika pertemuan yang akan datang Media - Ruang kls Sumber belajar - Buku dan jurnal terkait kebugaran jasmani - Medsos terkait kebugaran jasmani Waktu 110 menit x 3 SKS	Hunt Publishing Company.	
--	--	--	---	---	--------------------------	--

			kurang benar			
12-13	- Mahasiswa mampu menjadi PT Metode Latihan Beban 3 - Mahasiswa mampu menjadi PT Program Latihan Beban 4	- Kehadiran, - Disiplin, - Tanggung jawab, - Pemahaman, - Penguasaan materi	kurang benar Kehadiran - Mengikuti perkuliahan dari masuk sampai pulang Disiplin - Hadir sebelum MK dimulai - Pulang setelah jam MK selesai - Tidak melanggar aturan ketika MK berjalan Tanggung jawab - Melaksanakan apa yang di intruksikan oleh dosen pengampu MK - menyelesaikan apa yang di intruksikan oleh dosen pengampu MK Pemahaman - memahami materi yang disampaikan - memahami apa yang dimaksud	Bentuk Pembelajaran - Memberi pengertian, arahan, serta kemungkinan dampak yang timbul - Memberi contoh Metode - Mahasiswa memperhatikan, mendengarkan, dan mencatat apa yang telah disampaikan - Mahasiswa diperkenankan memberi masukan, saran bahkan metode yang paling evetkif dalam setiap kesulitan yang dihadapi Penugasan - Mencari sumber belajar terkait materi yang sudah di lakukan kemudian disampaikan ketika pertemuan yang akan datang Media - Ruang kls Sumber belajar - Buku dan jurnal terkait kebugaran jasmani - Medsos terkait kebugaran jasmani Waktu	Materi - Praktik PT Metode Latihan Sirquit Training dan Giant Set - Takaran Latihan (FITT) - Parameter Latihan Beban (IRS) Pustaka - Nasrulloh, Dkk. 2021. <i>Pengukuran Dan Metode Latihan Kebugaran</i>. UNY Press: Yogyakarta - Bompa, T. O & Haff. (2009). <i>Theory and methodology of training</i>. Iowa: Kendall Hunt Publishing Company.	- Kehadiran 1% - Disiplin, 1% - Tanggung jawab, 2% - Pemahaman, 2% - Penguasaan materi, 2% <u>Total Penilaian 8</u> <u>%</u>

			oleh dosen pengampu MK Penguasaan materi - bisa melakukan sesuai isi materi secara baik dan benar bisa menilai mana yang benar dan kurang benar	110 menit x 3 SKS		
14-15	- Mahasiswa mampu menjadi PT metode Latihan Beban 5 - Mahasiswa mampu menjadi PT metode Latihan Beban 6	- Kehadiran, - Disiplin, - Tanggung jawab, - Pemahaman, - Penguasaan materi	Kehadiran - Mengikuti perkuliahan dari masuk sampai pulang Disiplin - Hadir sebelum MK dimulai - Pulang setelah jam MK selesai - Tidak melanggar aturan ketika MK berjalan Tanggung jawab - Melaksanakan apa yang di intruksikan oleh dosen pengampu MK	Bentuk Pembelajaran - Memberi pengertian, arahan, serta kemungkinan dampak yang timbul - Memberi contoh Metode - Mahasiswa memperhatikan, mendengarkan, dan mencatat apa yang telah disampaikan - Mahasiswa diperkenankan memberi masukan, saran bahkan metode yang paling efektif dalam setiap kesulitan yang dihadapi Penugasan - Mencari sumber belajar terkait materi yang sudah di lakukan kemudian disampaikan ketika	Materi - Praktik PT metode latihan FST-7 Training dan Drop set - Takaran Latihan (FITT) - Parameter Latihan Beban (IRS) Pustaka 1. Bompas, T. O & Haff. (2015). <i>Periodization Training for Sports</i>. Amerika: Human Kinetics. 2. Danardono. (2004). <i>Pelatihan instruktur fitness</i>. Klinik Kebugaran Yogyakarta : FIK UNY.	- Kehadiran 2% - Disiplin, 2% - Tanggung jawab, 2% - Pemahaman, 2% - Penguasaan materi, 2% - <u>Total Penilaian 10%</u>

			- menyelesaikan apa yang di intruksikan oleh dosen pengampu MK Pemahaman - memahami materi yang disampaikan - memahami apa yang dimaksud oleh dosen pengampu MK Penguasaan materi - bisa melakukan sesuai isi materi secara baik dan benar bisa menilai mana yang benar dan kurang benar	pertemuan yang akan datang Media - Ruang kls Sumber belajar - Buku dan jurnal terkait kebugaran jasmani - Medsos terkait kebugaran jasmani Waktu 110 menit x 3 SKS		
16	UAS					50%

Catatan:

1. Capaian Pembelajaran Lulusan PRODI (CPL-PRODI) adalah kemampuan yang dimiliki oleh setiap lulusan PRODI yang merupakan internalisasi dari sikap, penguasaan pengetahuan dan ketrampilan sesuai dengan jenjang prodinya yang diperoleh melalui proses pembelajaran.
2. CPL yang dibebankan pada mata kuliah adalah beberapa capaian pembelajaran lulusan program studi (CPL-PRODI) yang digunakan untuk pembentukan/pengembangan sebuah mata kuliah yang terdiri dari aspek sikap, ketrampilan umum, ketrampilan khusus dan pengetahuan.
3. CP Mata kuliah (CPMK) adalah kemampuan yang dijabarkan secara spesifik dari CPL yang dibebankan pada mata kuliah, dan bersifat spesifik terhadap bahan kajian atau materi pembelajaran mata kuliah tersebut.
4. Sub-CP Mata kuliah (Sub-CPMK) adalah kemampuan yang dijabarkan secara spesifik dari CPMK yang dapat diukur atau diamati dan merupakan kemampuan akhir yang direncanakan pada tiap tahap pembelajaran, dan bersifat spesifik terhadap materi pembelajaran mata kuliah tersebut.
5. Indikator penilaian kemampuan dalam proses maupun hasil belajar mahasiswa adalah pernyataan spesifik dan terukur yang mengidentifikasi kemampuan atau kinerja hasil belajar mahasiswa yang disertai bukti-bukti.

RENCANA TUGAS

	UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN				
RENCANA TUGAS					
MATA KULIAH	Program Latihan Kebugaran				
KODE		Sks	3	SEMESTER	4
DOSEN PENGAMPU	Agus Pribadi, M.Or				
BENTUK TUGAS		WAKTU Pengerjaan Tugas			
JUDUL TUGAS					
SUB CAPAIAN PEMBELAJARAN MATA KULIAH					
DISKRIPSI TUGAS					
METODE Pengerjaan Tugas					
BENTUK DAN FORMAT LUARAN					
INDIKATOR, KRETERIA DAN BOBOT PENILAIAN					
JADWAL PELAKSANAAN					
LAIN-LAIN					

FORMAT PENILAIAN TUGAS

KRITERIA 1: KETEPATAN KONSEP

Dimensi	Sangat Memuaskan	Memuaskan	Kurang Memuaskan	Di bawah standard	Skor

TUGAS

- 1. MODUL PERSONAL TRAINER (SAMBIL JALAN)**
- 2. HANDLE 1 ORANG UTK DIBERIKAN PROGRAM LATIHAN SELAMA 2 BULAN. HASIL DIKUMPULKAN SAAT UAS DAN BUAT VIDIO COACHING GERAKAN LATIHAN 1 SESI (UAS)**
- 3. BUAT 7 METODE LATIHAN UNTUK PERTEMUAN 9-15 (SET BLOCK, SUPER SET, SIRKUIT TRAINING, GIANT SET, DROP SET, PYRAMID, BOOTCHAMP) FST-7**

Agus Pribadi, M.Or
Priska Dyana Kristi, M.Or

Modul Pembelajaran
**PERSONAL
TRAINER**





PRAKATA

Puji syukur kita panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat dan karunia-Nya, modul pembelajaran ini dapat disusun dan diselesaikan dengan baik. Modul ini ditujukan untuk memberikan pemahaman yang mendalam mengenai peran dan tanggung jawab seorang personal trainer, serta keterampilan yang diperlukan untuk menjadi seorang profesional di bidang kebugaran.

Di era modern ini, kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan dan kebugaran semakin meningkat. Banyak orang yang mencari bimbingan dari ahli untuk mencapai tujuan kebugaran mereka. Oleh karena itu, peran seorang personal trainer menjadi sangat vital.

Modul ini akan membahas berbagai aspek, mulai dari dasar-dasar kebugaran, teknik latihan, hingga pendekatan psikologis dalam melatih klien. Kami berharap modul ini dapat menjadi sumber informasi yang bermanfaat bagi para calon personal trainer, mahasiswa, maupun siapa saja yang tertarik untuk mendalami dunia kebugaran.

Dengan pemahaman yang baik, diharapkan para pembaca dapat mengaplikasikan ilmu yang didapat dan memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat melalui program kebugaran yang efektif.

Akhir kata, kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan modul ini. Semoga modul ini dapat memberikan inspirasi dan motivasi bagi kita semua untuk terus belajar dan berkembang.

Penulis



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	I
PRAKATA	II
DAFTAR ISI	IV
BAB I MENGENAL PERSONAL TRAINER	1
A. Tugas Personal Trainer	2
1. Identifikasi	2
2. Perancangan	2
3. <i>Coaching</i>	3
4. Motivasi	3
5. <i>Follow Up</i>	3
B. Coaching	4
1. <i>Communication Skill</i>	4
2. <i>Coaching Skill</i>	6
C. Fitness Assessment	8
1. Anthropometry	8
2. Assessment Alignment	9
3. Body Composition	9
D. Personal Branding	10
1. Strategi Personal Branding	12

BAB II METODE LATIHAN	15
A. SET BLOCK	15
1. Pengertian	17
2. Manfaat	18
3. Program Latihan Set Blok	20
B. SUPER SET	23
1. Pengertian	23
2. Manfaat	23
3. Program Latihan Super Set	24
C. CIRCUIT TRAINING	25
1. Pengertian	25
2. Manfaat	25
3. Program Latihan Circuit Training	27
D. GIANT SET	28
1. Pengertian	28
2. Manfaat	28
3. Program Latihan Giant Set	30
E. DROP SET	31
1. Pengertian	31
2. Manfaat	31
3. Program Latihan Drop Set	32
F. FST-7 Training	34
1. Pengertian	34
2. Manfaat	35
3. Metode Latihan FST-7 Training	36
G. BOOTCAMP	37
1. Pengertian	37
2. Struktur Kelas Bootcamp	38
3. Serba Serbi Metode Latihan	38
PENUTUP	40

1

MENGENAL PERSONAL TRAINER

Dalam era di mana kesadaran akan pentingnya kesehatan dan kebugaran semakin meningkat, banyak individu yang berusaha untuk mencapai tujuan kebugaran mereka dengan cara yang lebih terarah dan efektif. Namun, perjalanan menuju kebugaran yang optimal sering kali dipenuhi dengan tantangan, baik dari segi motivasi maupun pengetahuan tentang latihan yang tepat. Di sinilah peran seorang personal trainer menjadi sangat penting. Personal trainer bukan hanya sekadar instruktur yang memandu latihan, tetapi juga seorang ahli yang memahami kebutuhan unik setiap individu. Mereka memiliki kemampuan untuk merancang program latihan yang disesuaikan dengan tujuan spesifik, kondisi fisik, dan preferensi klien. Dengan pendekatan yang terpersonalisasi, personal trainer membantu klien tidak hanya untuk mencapai hasil yang diinginkan, tetapi juga untuk membangun kebiasaan sehat yang berkelanjutan.

Personal trainer, atau pelatih pribadi, adalah seorang profesional yang memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam bidang kebugaran dan kesehatan. Tugas utama mereka adalah membantu individu mencapai tujuan kebugaran yang diinginkan melalui program latihan yang dirancang khusus. Personal trainer dan instruktur kebugaran adalah dua profesi yang sering kali

dianggap serupa tetapi keduanya memiliki perbedaan yang signifikan, personal trainer berfokus pada pendekatan yang lebih individual dan terpersonalisasi. Mereka bekerja *one on one* dengan klien untuk merancang program latihan yang sesuai dengan kebutuhan, tujuan, dan kondisi fisik masing-masing individu. Mereka juga memberikan bimbingan dalam hal nutrisi, motivasi, dan dukungan emosional untuk membantu klien mencapai tujuan jangka panjang. Instruktur kebugaran biasanya mengajar kelas kelompok, seperti aerobik, yoga, pilates, atau kelas kebugaran lainnya. Mereka memberikan instruksi kepada banyak peserta sekaligus dan lebih fokus pada teknik dan gerakan yang benar dalam konteks kelompok. Meskipun mereka juga dapat memberikan saran tentang kebugaran, pendekatan mereka tidak sepersonal personal trainer.

A. Tugas Personal Trainer

1. Identifikasi

Personal trainer melakukan evaluasi awal untuk mengidentifikasi komposisi tubuh klien, yang mencakup pengukuran berat badan, persentase lemak tubuh, massa otot, dan lingkar tubuh. Mereka dapat menggunakan berbagai metode, seperti pengukuran dengan kaliper, bioelectrical impedance analysis (BIA), atau metode lainnya untuk mendapatkan data yang akurat. Dengan informasi ini, personal trainer dapat memahami kondisi fisik klien dan menentukan area yang perlu diperbaiki, serta merumuskan tujuan yang realistis dan terukur.

2. Perancangan

Berdasarkan hasil evaluasi awal, personal trainer merancang program latihan yang spesifik untuk klien, mempertimbangkan tujuan kebugaran seperti penurunan berat badan, peningkatan

kekuatan, atau peningkatan daya tahan. Program tersebut biasanya mencakup berbagai jenis latihan, seperti latihan kekuatan, kardio, dan fleksibilitas, untuk memastikan perkembangan yang seimbang dan mencegah kebosanan. Personal trainer juga akan melakukan penyesuaian pada program latihan seiring dengan kemajuan klien, memastikan bahwa program tetap menantang dan efektif.

3. *Coaching*

Personal trainer memberikan instruksi yang jelas dan rinci tentang teknik latihan yang benar, termasuk posisi tubuh, pernapasan, dan gerakan yang tepat untuk setiap latihan. Mereka sering kali melakukan demonstrasi untuk menunjukkan cara melakukan latihan dengan benar, sehingga klien dapat meniru gerakan tersebut. Selama sesi latihan, personal trainer memantau klien secara langsung untuk memastikan bahwa mereka melakukan latihan dengan aman dan efektif, serta memberikan umpan balik yang konstruktif untuk memperbaiki teknik.

4. *Motivasi*

Personal trainer berperan sebagai motivator, memberikan dukungan emosional dan mental kepada klien untuk membantu mereka tetap termotivasi dan berkomitmen pada program latihan. Mereka membantu klien menetapkan tujuan yang realistis dan terukur, serta merayakan pencapaian kecil untuk menjaga semangat klien. Personal trainer juga dapat menggunakan berbagai strategi motivasi, seperti tantangan, pengingat positif, dan penguatan verbal untuk mendorong klien agar tetap fokus pada tujuan mereka.

5. *Follow Up*

Personal trainer secara rutin melakukan follow-up untuk menganalisis dan mengevaluasi kemajuan klien. Ini bisa meliputi

pengukuran ulang komposisi tubuh, penilaian kinerja dalam latihan, dan diskusi tentang perasaan klien terhadap program latihan. Dengan menganalisis data progres, personal trainer dapat menentukan apakah klien berada di jalur yang benar untuk mencapai tujuan mereka atau jika ada kebutuhan untuk melakukan penyesuaian pada program latihan. Berdasarkan evaluasi, personal trainer memberikan umpan balik kepada klien dan melakukan penyesuaian pada program latihan untuk memastikan bahwa klien terus mengalami kemajuan dan tetap termotivasi.

Tugas seorang personal trainer sangat beragam dan mencakup berbagai aspek dari proses latihan. Dari mengidentifikasi komposisi tubuh klien hingga memberikan dukungan motivasi dan menganalisis progres, setiap tugas memiliki peran penting dalam membantu klien mencapai tujuan kebugaran mereka dengan cara yang aman dan efektif. Personal trainer tidak hanya berfungsi sebagai instruktur, tetapi juga sebagai mentor dan motivator dalam perjalanan kebugaran klien.

B. Coaching

1. Communication Skill

Komunikasi yang efektif adalah keterampilan penting bagi seorang personal trainer, karena dapat mempengaruhi hubungan dengan klien dan keberhasilan program latihan. Berikut adalah penjelasan mengenai beberapa keterampilan komunikasi yang harus dimiliki oleh personal trainer:

1. Mendengarkan

Personal trainer harus mampu mendengarkan dengan seksama apa yang dikatakan klien. Ini mencakup tidak hanya mendengarkan kata-kata, tetapi juga memahami perasaan

dan kekhawatiran yang mungkin disampaikan. Dengan menunjukkan bahwa mereka benar-benar mendengarkan, personal trainer dapat membangun kepercayaan dan menciptakan lingkungan yang nyaman bagi klien untuk berbagi tujuan dan tantangan mereka.

2. Informatif

Personal trainer harus mampu menyampaikan informasi dengan cara yang mudah dipahami. Ini termasuk menjelaskan teknik latihan, manfaat dari program yang dirancang, dan pentingnya nutrisi. Selain memberikan instruksi, mereka juga harus mampu mendidik klien tentang aspek-aspek kebugaran dan kesehatan, sehingga klien dapat membuat keputusan yang lebih baik terkait kebugaran mereka.

3. Empati

Personal trainer harus memiliki kemampuan untuk merasakan dan memahami perasaan klien. Ini membantu mereka untuk lebih peka terhadap kebutuhan dan tantangan yang dihadapi klien. Dengan menunjukkan empati, personal trainer dapat membangun hubungan yang lebih kuat dan mendukung, yang pada gilirannya dapat meningkatkan motivasi dan komitmen klien terhadap program latihan.

4. Detail

Personal trainer harus memperhatikan detail dalam setiap aspek program latihan, mulai dari teknik yang benar hingga kemajuan klien. Ini juga mencakup pengamatan terhadap perubahan fisik dan emosional klien. Dengan memberikan perhatian pada detail, personal trainer dapat memastikan

bahwa program latihan tetap efektif dan sesuai dengan kebutuhan klien, serta membantu mencegah cedera.

5. *Feedback*

Personal trainer harus mampu memberikan umpan balik yang konstruktif dan positif kepada klien. Ini mencakup pengakuan atas pencapaian dan saran untuk perbaikan. Dengan memberikan umpan balik yang jelas dan spesifik, personal trainer dapat membantu klien memahami area yang perlu diperbaiki dan mendorong mereka untuk terus berkembang.

6. *Body Language*

Bahasa tubuh memainkan peran penting dalam komunikasi. Personal trainer harus menyadari bahasa tubuh mereka sendiri dan juga mampu membaca bahasa tubuh klien untuk memahami perasaan dan reaksi mereka. Dengan menggunakan bahasa tubuh yang positif, seperti kontak mata, senyuman, dan sikap terbuka, personal trainer dapat menciptakan suasana yang lebih ramah dan mendukung, yang dapat meningkatkan interaksi dengan klien.

2. *Coaching Skill*

1. *Program name & purpose*

Setiap program latihan harus memiliki nama yang jelas dan mencerminkan tujuan dari program tersebut. Nama ini membantu klien memahami fokus dari program yang akan mereka jalani. Menetapkan tujuan yang spesifik dan terukur sangat penting. Personal trainer harus menjelaskan kepada klien apa yang ingin dicapai melalui program tersebut,

seperti peningkatan kekuatan, penurunan berat badan, peningkatan daya tahan, atau peningkatan fleksibilitas. Tujuan yang jelas membantu klien tetap termotivasi dan fokus pada hasil yang ingin dicapai.

2. *Preparation*

Sebelum memulai sesi latihan, penting untuk melakukan persiapan baik secara fisik maupun mental. Ini mencakup pemanasan yang tepat untuk mempersiapkan otot dan sendi, serta mempersiapkan klien secara mental untuk sesi latihan. Personal trainer juga harus memastikan bahwa semua peralatan yang diperlukan tersedia dan dalam kondisi baik. Lingkungan latihan harus aman dan nyaman untuk mendukung pengalaman latihan yang positif.

3. *Position*

Selama latihan, personal trainer harus mengajarkan klien tentang posisi tubuh yang benar untuk setiap latihan. Ini mencakup postur yang tepat, penempatan kaki, dan posisi tangan untuk memastikan teknik yang aman dan efektif. Personal trainer harus memantau posisi klien selama latihan dan memberikan koreksi jika diperlukan. Ini membantu mencegah cedera dan memastikan bahwa klien mendapatkan manfaat maksimal dari setiap latihan.

4. *Proses of breathing*

Mengajarkan klien tentang teknik pernapasan yang benar selama latihan sangat penting. Pernapasan yang tepat dapat meningkatkan performa dan membantu klien tetap tenang dan fokus. Personal trainer harus mengajarkan klien untuk mengkoordinasikan pernapasan mereka dengan gerakan

latihan. Misalnya, menghirup saat menurunkan beban dan menghembuskan napas saat mengangkat beban. Ini membantu meningkatkan efisiensi latihan dan mengurangi risiko cedera.

5. *Progress & regress*

Personal trainer harus secara rutin memantau kemajuan klien dalam mencapai tujuan kebugaran mereka. Ini mencakup evaluasi hasil latihan, pengukuran fisik, dan penilaian kinerja. Jika klien mengalami kemajuan, personal trainer dapat meningkatkan intensitas atau kompleksitas latihan untuk terus menantang klien. Sebaliknya, jika klien mengalami kesulitan atau cedera, personal trainer harus mampu melakukan regresi, yaitu menyesuaikan latihan menjadi lebih mudah atau lebih sederhana untuk memastikan klien tetap dapat berlatih dengan aman.

C. *Fitness Assessment*

Fitness assessment atau penilaian kebugaran adalah proses yang dilakukan untuk mengevaluasi kondisi fisik seseorang sebelum memulai program latihan. Penilaian ini membantu personal trainer memahami kebutuhan dan kemampuan klien, serta merancang program yang sesuai. Berikut adalah penjelasan mengenai tiga komponen utama dalam *fitness assessment*:

1. *Anthropometry*

Antropometri adalah pengukuran ukuran dan proporsi tubuh manusia. Dalam konteks *fitness assessment*, pengukuran ini dilakukan sebelum (pre-test) dan setelah (post-test) program latihan untuk mengevaluasi perubahan yang terjadi. Sebelum memulai

program latihan, personal trainer akan melakukan pengukuran seperti tinggi badan, berat badan, lingkar pinggang, lingkar pinggul, dan lingkar lengan. Data ini memberikan gambaran awal tentang kondisi fisik klien dan membantu dalam merancang program yang sesuai. Setelah periode latihan yang telah ditentukan, pengukuran yang sama dilakukan untuk menilai perubahan dalam komposisi tubuh klien. Perbandingan antara hasil pre-test dan post-test dapat menunjukkan kemajuan dalam penurunan berat badan, pengurangan lemak tubuh, atau peningkatan massa otot.

2. Assessment Alignment

Assessment alignment merujuk pada penilaian terhadap keselarasan dan postur tubuh klien. Ini penting untuk mengidentifikasi ketidakseimbangan otot dan masalah postur yang dapat mempengaruhi kinerja latihan dan meningkatkan risiko cedera. Personal trainer dapat menggunakan berbagai metode untuk menilai alignment, seperti pengamatan visual, pengukuran sudut sendi, dan tes fleksibilitas. Penilaian ini membantu dalam menentukan apakah klien memiliki postur yang baik atau jika ada area yang perlu diperbaiki. Dengan memahami alignment klien, personal trainer dapat memberikan saran dan latihan yang tepat untuk memperbaiki postur dan meningkatkan keseimbangan otot, sehingga klien dapat berlatih dengan lebih aman dan efektif.

3. Body Composition

Body composition adalah analisis yang menggambarkan komposisi tubuh seseorang, termasuk proporsi lemak tubuh, massa otot, dan massa tulang. Pengukuran ini memberikan gambaran yang lebih mendalam tentang kesehatan dan kebugaran seseorang. Omron Tanita adalah alat yang digunakan untuk mengukur body

composition dengan menggunakan teknologi *bioelectrical impedance analysis (BIA)*. Alat ini mengirimkan arus listrik rendah melalui tubuh untuk memperkirakan persentase lemak tubuh, massa otot, dan massa air. Penggunaan Omron Tanita memberikan hasil yang cepat dan mudah, serta memungkinkan personal trainer untuk melacak perubahan body composition klien dari waktu ke waktu. Data ini sangat berguna dalam merancang program latihan yang lebih efektif dan menyesuaikan tujuan kebugaran klien.

D. Personal Branding

Proses di mana seorang pelatih kebugaran membangun dan mempromosikan citra atau identitas mereka sebagai merek. Ini mencakup cara mereka mempresentasikan diri, keahlian, dan nilai-nilai mereka kepada klien dan masyarakat luas. Personal branding sangat penting bagi personal trainer karena dapat memengaruhi cara orang melihat mereka, serta kemampuan mereka untuk menarik dan mempertahankan klien. Personal branding adalah proses strategis yang dilakukan untuk membangun dan memengaruhi persepsi publik terhadap diri kita sebagai individu atau profesional. Dalam konteks personal trainer, personal branding sangat penting karena dapat meningkatkan daya tarik dan kepercayaan klien. Ketika seorang trainer memiliki brand yang kuat, mereka tidak hanya terlihat lebih profesional, tetapi juga lebih mampu menarik perhatian klien potensial. Misalnya, seorang trainer yang aktif di media sosial dengan konten yang edukatif dan inspiratif akan lebih mudah diingat dan dipilih oleh klien dibandingkan dengan trainer yang tidak memiliki kehadiran online. Oleh karena itu, penting bagi setiap personal trainer untuk memahami dan mengembangkan personal branding mereka dengan baik.

Konten digital adalah salah satu cara paling efektif untuk membangun personal branding. Personal trainer harus memiliki strategi konten yang jelas dan terencana. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah formula 4-1-1, di mana trainer membagikan empat konten edukatif, satu konten inspiratif, dan satu konten promosi. Konten edukatif bisa berupa tips latihan, video tutorial, atau informasi nutrisi yang bermanfaat bagi audiens. Konten inspiratif dapat berupa testimoni klien yang menunjukkan hasil nyata dari program latihan yang ditawarkan. Sementara itu, konten promosi berfungsi untuk menginformasikan audiens tentang program atau layanan yang sedang ditawarkan. Dengan memanfaatkan platform seperti Instagram, YouTube, dan TikTok, trainer dapat menjangkau audiens yang lebih luas dan membangun keterlibatan yang lebih baik. Bayangkan dua personal trainer dengan kualifikasi sama. Trainer A aktif di media sosial dengan konten edukatif, sementara Trainer B tidak terlihat online. Klien cenderung memilih Trainer A karena terlihat lebih profesional dan terpercaya.

Personal trainer harus mampu menunjukkan keahlian dan kompetensi mereka melalui berbagai cara. Salah satunya adalah dengan menampilkan sertifikasi dan pendidikan yang relevan di media sosial dan website. Ini tidak hanya menunjukkan bahwa mereka memiliki pengetahuan yang diperlukan, tetapi juga memberikan kepercayaan kepada klien bahwa mereka berada di tangan yang tepat. Selain itu, meminta testimoni dari klien yang puas dan menampilkan hasil mereka dapat menjadi alat pemasaran yang sangat efektif. Testimoni ini dapat disajikan dalam bentuk video atau grafik yang menarik, sehingga lebih mudah diingat oleh audiens. Setelah membangun personal branding, penting untuk melakukan monitoring dan evaluasi secara rutin. Personal trainer harus menggunakan alat analitik seperti Instagram Insights dan

Google Analytics untuk melacak performa konten dan memahami perilaku audiens. Dengan melakukan evaluasi bulanan, trainer dapat menilai apakah brand mereka konsisten dan berkembang. Checklist evaluasi dapat membantu dalam proses ini, memastikan bahwa semua elemen branding tetap relevan dan menarik bagi klien. Dengan cara ini, personal trainer dapat terus meningkatkan strategi branding mereka dan mencapai tujuan yang diinginkan.

1. Strategi Personal Branding

a) Sadar Diri

Sadar diri adalah langkah pertama dalam membangun personal branding yang efektif. Ini melibatkan pemahaman yang mendalam tentang diri sendiri, termasuk keahlian, kekuatan, kelemahan, nilai-nilai, dan tujuan. Bagi seorang personal trainer, ini berarti mengetahui spesialisasi mereka (misalnya, pelatihan kekuatan, kebugaran fungsional, atau nutrisi) dan bagaimana mereka ingin dilihat oleh klien. Sadar diri membantu pelatih untuk menentukan audiens target yang tepat, mengembangkan pendekatan pelatihan yang sesuai dengan kepribadian dan nilai-nilai mereka, dan menciptakan pesan yang autentik dan konsisten.

b) Value

Value atau nilai adalah apa yang ditawarkan oleh personal trainer kepada klien mereka. Ini mencakup manfaat yang dapat diperoleh klien dari pelatihan, seperti peningkatan kebugaran, penurunan berat badan, atau peningkatan kesehatan secara keseluruhan. Personal trainer harus mampu mengkomunikasikan nilai ini dengan jelas, sehingga klien memahami apa yang membedakan mereka dari pelatih lain. Strategi ini meliputi menyusun program pelatihan yang

sesuai dengan kebutuhan klien, menyediakan informasi dan sumber daya yang bermanfaat, dan menunjukkan hasil yang telah dicapai oleh klien sebelumnya.

c) Reputasi

Reputasi adalah bagaimana orang lain melihat personal trainer. Membangun reputasi yang baik sangat penting untuk menarik dan mempertahankan klien. Personal trainer dapat membangun reputasi melalui testimoni dan ulasan positif dari klien, keterlibatan dalam komunitas kebugaran dan acara lokal, dan menunjukkan keahlian melalui konten berkualitas di media sosial atau blog.

d) Perspektif

Perspektif adalah cara pandang personal trainer terhadap kebugaran dan pelatihan. Ini mencakup filosofi pelatihan dan pendekatan yang diambil. Memiliki perspektif yang unik dapat membantu personal trainer menonjol

e) Brand Salience

Brand salience mengacu pada seberapa mudah merek pribadi seorang personal trainer diingat oleh klien dan audiens. Untuk meningkatkan brand salience, personal trainer dapat menggunakan elemen visual yang konsisten (seperti logo, warna, dan desain) di semua platform, menciptakan konten yang menarik dan mudah diingat, dan menggunakan media sosial secara aktif untuk meningkatkan visibilitas.

f) Thrust

Trust atau kepercayaan adalah elemen kunci dalam hubungan antara personal trainer dan klien. Klien harus merasa percaya pada kemampuan pelatih untuk membantu mereka mencapai tujuan kebugaran. Untuk membangun kepercayaan, personal trainer dapat

menunjukkan keahlian dan kredibilitas melalui sertifikasi dan pengalaman, berkomunikasi secara terbuka dan jujur dengan klien, dan menjaga konsistensi dalam hasil dan pendekatan pelatihan.

g) Positioning

Positioning adalah cara personal trainer menempatkan diri mereka di pasar. Ini melibatkan penentuan bagaimana mereka ingin dilihat oleh klien dibandingkan dengan pelatih lain. Hal ini dapat dilakukan dengan menentukan niche atau spesialisasi yang membedakan mereka dari kompetitor, mengkomunikasikan keunikan dan nilai yang ditawarkan dengan jelas, dan menggunakan strategi pemasaran yang sesuai untuk menjangkau audiens target

2

METODE LATIHAN

Dalam bab ini, kita akan membahas berbagai metode latihan yang efektif dan terstruktur dalam program pelatihan pribadi. Metode-metode ini dirancang untuk membantu klien mencapai tujuan kebugaran mereka dengan cara yang aman dan efisien. Dengan memahami berbagai pendekatan latihan, personal trainer dapat menyesuaikan program sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan individu, sehingga memaksimalkan hasil yang diinginkan. Mari kita eksplorasi berbagai teknik dan strategi yang dapat diterapkan dalam sesi latihan untuk mencapai performa optimal.

A. SET BLOCK

Dalam era modern yang ditandai dengan meningkatnya kesadaran akan pentingnya gaya hidup sehat, peran personal trainer menjadi semakin vital dalam membantu individu mencapai tujuan kebugaran mereka. Personal trainer tidak hanya berfungsi sebagai pelatih fisik, tetapi juga sebagai motivator, edukator, dan pendamping dalam perjalanan menuju kesehatan yang optimal. Menurut Kurnianto dan Rismayanthi (2015), di Yogyakarta, kesiapan profesi personal trainer dalam menyusun program latihan dan memberikan layanan kepada anggota fitness berada pada kategori cukup baik, dengan 46,3% responden menunjukkan kesiapan tersebut. Hal ini

menunjukkan adanya potensi besar dalam pengembangan profesionalisme personal trainer di Indonesia.

Selain itu, integrasi teknologi dalam layanan personal trainer juga menjadi tren yang signifikan. Purwantoro et al. (2022) mengembangkan aplikasi berbasis Android untuk mendukung layanan personal trainer, menunjukkan bahwa adaptasi terhadap perkembangan teknologi merupakan langkah penting dalam meningkatkan kualitas layanan. Namun, tantangan tetap ada, seperti yang diungkapkan oleh Triyanto et al. (2020) dalam penelitian mereka di Semarang, yang menyoroti perlunya peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan sikap profesional personal trainer untuk mencapai standar yang lebih tinggi.

Dalam dunia kebugaran dan olahraga, peran personal trainer semakin penting dalam merancang program latihan yang efektif dan terukur sesuai kebutuhan individu. Salah satu pendekatan yang banyak digunakan adalah sistem set block, yaitu metode latihan yang membagi program menjadi beberapa blok atau fase dengan tujuan spesifik dalam setiap bloknya. Pendekatan ini dikenal sebagai block periodization, yang bertujuan untuk mengoptimalkan adaptasi fisik dengan memfokuskan latihan pada aspek tertentu secara bertahap, seperti peningkatan kapasitas kerja, kekuatan, daya tahan, hingga puncak performa pada waktu yang ditargetkan.

Block periodization / Set Block membagi program latihan menjadi tiga fase utama: akumulasi, transmudasi, dan realisasi. Fase akumulasi berfokus pada peningkatan kapasitas kerja dan pembentukan dasar kekuatan dengan volume latihan yang tinggi dan intensitas rendah hingga sedang. Selanjutnya, fase transmudasi mengubah adaptasi yang telah terbentuk menjadi keterampilan yang lebih spesifik sesuai kebutuhan olahraga atau tujuan klien, dengan intensitas latihan yang lebih tinggi dan volume yang lebih rendah. Fase terakhir, realisasi, merupakan tahap puncak di mana

latihan diarahkan untuk mencapai performa optimal, biasanya dengan volume latihan yang lebih rendah dan fokus pada pemulihan serta pengurangan kelelahan.

Penggunaan set block dalam latihan terbukti memberikan manfaat signifikan, baik dari sisi peningkatan kebugaran fisik, penurunan persentase lemak tubuh, hingga peningkatan performa olahraga. Penelitian oleh Sambodo dkk. (2019) menunjukkan bahwa latihan dengan sistem block circuit secara signifikan meningkatkan kebugaran aerobik dan menurunkan persentase lemak tubuh pada peserta program fat loss. Latihan block circuit dilakukan dengan memberikan beban pada kelompok otot tertentu secara berurutan dalam beberapa set dan repetisi, diikuti dengan istirahat sebelum berpindah ke kelompok otot lain. Sistem ini tidak hanya meningkatkan massa otot, tetapi juga memperbaiki kebugaran aerobik dan komposisi tubuh secara keseluruhan.

Selain itu, program latihan berbasis blok juga dapat disesuaikan dengan kebutuhan individu, baik untuk atlet profesional maupun masyarakat umum yang ingin meningkatkan kesehatan dan kebugarannya. Fleksibilitas dalam pengaturan durasi dan intensitas setiap blok memungkinkan personal trainer untuk menyesuaikan program dengan kondisi, tujuan, serta respons latihan dari setiap individu. Dengan demikian, penerapan program latihan set block oleh personal trainer merupakan strategi yang efektif dan adaptif dalam mencapai tujuan kebugaran dan performa fisik secara optimal.

1. Pengertian

Dalam dunia kebugaran dan pelatihan fisik, metode latihan yang efektif sangat dibutuhkan untuk mencapai hasil optimal. Salah satu metode yang populer digunakan oleh personal trainer adalah Program Latihan Set Block, yang juga dikenal dengan istilah Periodisasi Blok. Program ini dirancang

untuk mengatur variasi latihan secara sistematis agar dapat meningkatkan performa atlet atau klien dengan cara yang terstruktur.

Periodisasi Blok adalah sebuah pendekatan dalam merancang program latihan yang membagi siklus latihan ke dalam beberapa blok waktu yang spesifik dengan fokus tujuan yang berbeda pada tiap bloknnya. Setiap blok berisi program latihan yang difokuskan pada aspek tertentu, seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, atau pemulihan. Menurut Issurin (2016), periodisasi blok adalah model pelatihan yang memfokuskan pada perubahan dalam volume dan intensitas latihan secara bertahap dengan tujuan memaksimalkan performa pada saat kompetisi atau pencapaian target.

Pada konteks personal trainer, penggunaan periodisasi blok memungkinkan pelatih untuk menyusun program latihan yang sesuai dengan kebutuhan, kondisi fisik, dan tujuan klien secara bertahap. Dengan pembagian blok yang jelas, personal trainer dapat mengatur fase latihan yang fokus pada peningkatan kapasitas tertentu sebelum beralih ke fase berikutnya, sehingga perkembangan klien menjadi lebih terarah dan terukur. Bartolomei et al. (2015) menjelaskan bahwa pendekatan ini memungkinkan atlet atau individu melakukan peningkatan performa yang lebih signifikan karena setiap fase latihan dirancang secara spesifik untuk memaksimalkan adaptasi tanpa gangguan dari stimulus yang bertolak belakang.

2. Manfaat

Metode latihan set blok adalah pendekatan yang mengorganisir latihan dalam blok waktu tertentu, di mana setiap blok difokuskan pada tujuan spesifik, seperti kekuatan, hipertrofi, atau daya tahan. Salah satu manfaat utama dari metode ini adalah kemampuannya untuk meningkatkan efisiensi latihan. Dengan memfokuskan pada satu tujuan dalam satu sesi, atlet dapat memberikan perhatian penuh pada teknik dan intensitas latihan,

yang pada gilirannya dapat meningkatkan hasil yang dicapai. Misalnya, dalam blok kekuatan, atlet dapat melakukan angkatan berat dengan repetisi rendah, sementara dalam blok hipertrofi, mereka dapat berfokus pada repetisi lebih tinggi dengan beban sedang.

Model periodisasi blok memungkinkan fokus latihan terkonsentrasi pada satu aspek kebugaran atau kemampuan motorik tertentu dalam satu blok waktu, sehingga adaptasi fisiologis dan performa atlet dapat lebih optimal (Issurin, 2010). Dengan membagi siklus latihan ke dalam blok-blok yang memiliki tujuan spesifik, risiko kelelahan berlebihan dan stagnasi performa dapat diminimalkan karena beban latihan disesuaikan secara terstruktur (Buford et al., 2007; Steven J. Fleck, 2011). Pendekatan ini membantu pelatih dalam merancang program latihan yang terorganisir dengan baik, memudahkan pengaturan beban dan intensitas latihan sesuai dengan kebutuhan atlet dan fase kompetisi (Dikdik, 2019; Williams et al., 2017)

Selain itu, metode set blok juga memungkinkan pelatih untuk mengatur volume dan intensitas latihan dengan lebih baik. Dengan membagi program latihan menjadi blok-blok yang terpisah, pelatih dapat mengatur periode pemulihan yang cukup antara blok, sehingga mengurangi risiko cedera dan kelelahan. Ini juga memberikan kesempatan untuk melakukan variasi dalam latihan, yang dapat menjaga motivasi dan minat atlet. Dengan demikian, metode set blok tidak hanya efektif dalam mencapai tujuan kebugaran, tetapi juga berkontribusi pada pengembangan jangka panjang atlet.

3. Program Latihan Set Blok

Personal trainer dapat menggunakan metode periodisasi blok untuk merancang program latihan yang terstruktur, adaptif, dan fokus. Contohnya:

- a) Klien pemula: Fokus lebih banyak pada fase akumulasi untuk membangun dasar kebugaran umum, dengan perhatian pada teknik dan penguatan otot penopang.
- b) Klien menengah hingga lanjutan: Bisa menerapkan ketiga fase dengan proporsi yang berbeda, menyesuaikan intensitas dan volume sesuai dengan respon latihan dan tujuan spesifik seperti pembentukan otot, peningkatan kekuatan, atau persiapan kompetisi.

Profil klien :	
Jenis Kelamin	: Pria
Usia	: 30 Tahun
Tingkat	: Menengah (sudah rutin latihan 1 tahun)
Tujuan	: Meningkatkan kekuatan otot dan hipertrofi otot tubuh atas dan bawah

- **Struktur Program Periodisasi Blok:**

Program dibagi menjadi 3 blok utama:

Blok	Durasi	Fokus Utama	Karakteristik Latihan
Akumulasi	Minggu 1–4	Hipertrofi Umum, Teknik Dasar	Volume tinggi, intensitas rendah-sedang
Transmutasi	Minggu 5–8	Kekuatan Maksimal	Intensitas tinggi, volume sedang-rendah

Realisasi	Minggu 9–12	Power Recovery	& Intensitas sangat tinggi, volume rendah, eksplosif, deload
------------------	-------------	----------------	--

- **Blok 1: Akumulasi (Minggu 1–4)**

Repetisi : 4–6 reps		Set : 3–4 set
Intensitas : 80–90% 1RM		Istirahat antar set: 60–90 detik
Hari	Latihan	Deskripsi
Senin	Kaki & Core	Squat, Leg Press, Lunges, Plank
Selasa	Dada & Punggung	Bench Press, Pull-up, Rowing
Kamis	Bahu & Lengan	Shoulder Press, Bicep Curl, Triceps Pushdown
Jumat	Full Body	Deadlift, Push-up, Cable Rotation

- **Blok 2: Transmutasi (Minggu 5–8)**

Repetisi : 4–6 reps		Set : 4–5 set
Intensitas: 80–90% 1RM		Istirahat antar set: 2–3 menit
Hari	Latihan	Deskripsi
Senin	Lower Body Heavy	Back Squat, Romanian Deadlift
Selasa	Upper Body Heavy	Bench Press, Barbell Row
Kamis	Assistance Day	Glute Bridge, Pull-up, Plank
Jumat	Full Body Strength	Deadlift, Overhead Press, Farmer’s Walk

- **Blok 3: Realisasi (Minggu 9–12)**

Repetisi: 3–5 reps	Intensitas: 90–95% 1RM (minggu 9–10), minggu 11 deload 50–60%
--------------------	---

Set : 3–4 set		Istirahat antar set: 3 menit
Hari	Latihan	Deskripsi
Senin	Power Lower	Jump Squat, Trap Bar Deadlift
Rabu	Power Upper	Push Press, Med Ball Throw
Jumat	Total Body	Olympic Lift Variant (Power Clean), Box Jump
Minggu	Mobility/Recovery	Foam Rolling, Static Stretching, Light Cardio

B. SUPER SET

1. Pengertian

Superset adalah metode latihan beban di mana dua latihan dilakukan secara berturut-turut tanpa jeda istirahat. Menurut Djoko Pekik Irianto (2006), sistem superset adalah suatu bentuk latihan dengan cara melatih otot yang berlawanan secara berurutan, misalnya latihan dada dilanjutkan dengan latihan punggung. Tujuannya adalah untuk meningkatkan intensitas dan efisiensi waktu latihan. Metode ini dapat diterapkan pada otot yang sama, otot berlawanan, atau kombinasi otot besar dan kecil

2. Manfaat

Menurut Purwanto & Nasrulloh (2019) yang dikutip dalam repository Teknokrat, superset adalah suatu bentuk latihan dengan cara melatih otot yang berlawanan yaitu agonis dan antagonis secara berurutan, misalnya latihan dada dilanjutkan dengan latihan punggung tanpa jeda istirahat. Program latihan super set adalah metode yang melibatkan pelaksanaan dua latihan secara berurutan tanpa jeda istirahat di antara keduanya. Salah satu manfaat utama dari latihan super set adalah efisiensi waktu. Dengan menggabungkan dua latihan dalam satu set, atlet dapat menyelesaikan lebih banyak volume latihan dalam waktu yang lebih singkat. Ini sangat bermanfaat bagi mereka yang memiliki jadwal padat tetapi tetap ingin mencapai tujuan kebugaran mereka. Selain itu, latihan super set dapat meningkatkan denyut jantung dan membakar kalori lebih banyak, sehingga mendukung program penurunan berat badan atau peningkatan kebugaran kardiovaskular.

Manfaat lain dari latihan super set adalah peningkatan intensitas latihan. Dengan mengurangi waktu istirahat antara set, otot akan terus bekerja dalam keadaan lelah, yang dapat merangsang pertumbuhan otot dan meningkatkan kekuatan. Latihan super set juga dapat digunakan untuk menggabungkan

latihan yang menargetkan kelompok otot yang berbeda, seperti melakukan latihan untuk otot punggung diikuti dengan latihan untuk otot dada. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan efisiensi latihan, tetapi juga membantu dalam menciptakan keseimbangan otot dan mengurangi risiko cedera akibat ketidakseimbangan otot.

Selain itu, latihan super set dapat meningkatkan variasi dalam program latihan. Dengan menggabungkan berbagai jenis latihan, atlet dapat menghindari kebosanan dan menjaga motivasi tetap tinggi. Variasi ini juga dapat membantu dalam mengatasi plateau, di mana kemajuan dalam kekuatan atau ukuran otot menjadi stagnan. Dengan mengubah rutinitas latihan dan menambahkan super set, atlet dapat terus menantang tubuh mereka dan mendorong adaptasi yang lebih baik. Secara keseluruhan, program latihan super set menawarkan pendekatan yang efektif dan menarik untuk mencapai tujuan kebugaran.

3. Program Latihan Super Set

Super set	Latihan 1		Rep	Latihan 2			Rep	Rest
1	Bench	Press	10–12	Bent Over Row			10–12	60–90 detik
	(Barbell/Dumbbell)							
2	Overhead	Shoulder	10–12	Pull-Up	/	Lat	8–10	60–90 detik
	Press			Pulldown				
3	Incline Dumbbell Press		10–12	Seated Cable Row			10–12	60–90 detik
4	Lateral Raise		12–15	Face Pull			12–15	60 detik
5	Barbell Curl		12	Triceps Pushdown			12	60 detik
6	Plank Hold		30–60 detik	Russian Twist			20 kali (10/sisi)	60 detik

C. CIRCUIT TRAINING

Pada program latihan circuit berbeda dengan program-program lainnya, karena program ini harus direncanakan sedemikian rupa agar latihan yang dimaksudkan mengenai sasaran yang dituju. Pelaksanaan program ini terdiri dari beberapa stasiun dan dalam penelitian ini terdiri dari delapan stasiun dengan 4 stasiun difokuskan pada otot-otot tungkai, sedangkan empat lainnya sebagai latihan perantara. Satu set sirkuit selesai jika seorang melakukan delapan stasiun yang direncanakan. Sedangkan satu sesi latihan dilaksanakan 3 set circuit.

1. Pengertian

(Bompa. 2009:233) menyatakan bahwa circuit training adalah salah satu nama latihan dengan stasiun yang dilakukan secara circle atau berurutan hingga kembali kesemula yang dapat terdiri dari 6-9 stasiun. Sedang Setiawan mengungkapkan bahwa latihan circuit dapat Pada program latihan circuit berbeda dengan program-program lainnya, karena program ini harus direncanakan sedemikian rupa agar Latihan yang dimaksudkan mengenai sasaran yang dituju. Latihan circuit dapat mengembangkan kondisi fisik seperti daya tahan, kelentukan, kelincahan, dan kekuatan. Satu kali latihan dalam setiap stasiun dilakukan 30 detik dan satu sirkuit dilakukan 15-20 menit. Kemudian istirahat antar stasiun adalah 15-20 detik. Menurut Sadoso Sumosardjuno (1996:15), circuit training merupakan suatu metode latihan dengan banyak variasi dan melakukan jenis latihan yang berbeda secara bergantian, dilakukan sebanyak dua sampai tiga set yang bertujuan untuk mengembangkan kebugaran kardio-respirasi.

2. Manfaat

Circuit training adalah metode latihan yang menggabungkan berbagai jenis latihan dalam satu sesi, di mana peserta bergerak dari satu stasiun latihan ke stasiun berikutnya dengan sedikit atau tanpa jeda. Salah

satu keuntungan utama dari circuit training adalah kemampuannya untuk meningkatkan kebugaran kardiovaskular dan kekuatan otot secara bersamaan. Dengan menggabungkan latihan yang menargetkan berbagai kelompok otot, circuit training tidak hanya membakar kalori secara efektif, tetapi juga meningkatkan daya tahan fisik. Ini menjadikannya pilihan yang sangat baik bagi mereka yang ingin mendapatkan hasil maksimal dalam waktu yang terbatas.

Selain efisiensi waktu, circuit training juga menawarkan variasi yang menarik dalam rutinitas latihan. Dengan mengintegrasikan berbagai jenis gerakan, seperti angkat beban, latihan tubuh, dan latihan kardio, peserta dapat menjaga motivasi tetap tinggi dan menghindari kebosanan. Variasi ini juga membantu dalam melatih seluruh tubuh, sehingga menciptakan keseimbangan otot yang lebih baik dan mengurangi risiko cedera. Dengan cara ini, circuit training tidak hanya menjadi latihan fisik, tetapi juga pengalaman yang menyenangkan dan dinamis.

Terakhir, circuit training sangat fleksibel dan dapat disesuaikan dengan tingkat kebugaran individu. Baik pemula maupun atlet berpengalaman dapat menyesuaikan intensitas dan durasi latihan sesuai dengan kemampuan mereka. Selain itu, circuit training dapat dilakukan di berbagai lokasi, baik di gym maupun di luar ruangan, sehingga memberikan kebebasan bagi peserta untuk berlatih di mana saja. Dengan semua manfaat ini, circuit training menjadi pilihan yang sangat menarik bagi siapa saja yang ingin meningkatkan kebugaran secara keseluruhan dengan cara yang efektif dan menyenangkan.

3. Program Latihan Circuit Training

Warming up (pemanasan)

Latihan	Sets	Durasi	Tips Pelatih
Arm Circles	2	15 detik	Gunakan gerakan penuh, tidak terburu-buru
Leg Swings	2	15 detik	Pegang dinding untuk keseimbangan
Hip Opener	2	15 detik	Fokus pada pinggul, bukan lutut
Jumping Jacks	2	15 detik	Jaga ritme stabil, bukan kecepatan

Upper Body

Latihan	Sets	Reps	Tempo	Rest	Tips Pelatih
Lateral Dumble	2	15	Medium	80 Detik	Ayunkan Dumble Perlahan
Push Up	2	15	Medium	80 Detik	Tangan Dorong Dari Bawah Ke Atas
Lattpulldown	2	15	Medium	80 Detik	Tarik Alat Ke Bawah Sampai Dada Dorong Ke Atas
Seated Cable Rows	2	15	Medium	80 Detik	Tarik Cable Ke Belakang
Arnold Press	2	15	Medium	80 Detik	Duduk Dan Dumble Ayunkan Ke Atas Dan Belakang

Lower Body

Latihan	Sets	Reps	Tempo	Rest	Tips Pelatih
Squat	2	15	Medium	80 Detik	Lakukan Squat Tidak Melebihi Lutut Kaki
Leg Press	2	15	Medium	80 Detik	Lakukan Gerakan Kaki Dorong Ke Depan
Wallsit	2	15	Medium	80 Detik	Lakukan Gerakan Di Dinding Dengan Kaki Dibuka Selebar Bahu

D. GIANT SET

1. Pengertian

Giant set merupakan salah satu metode dalam dunia fitness atau latihan beban, "giant set" adalah metode latihan intensif yang melibatkan melakukan empat atau lebih latihan berbeda untuk kelompok otot yang sama secara berurutan tanpa istirahat (atau dengan istirahat minimal) di antara setiap latihan. Ciri dari giant set yaitu Menargetkan satu kelompok otot (misalnya dada, punggung, atau kaki). Terdiri dari 4 atau lebih latihan berturut-turut. Tanpa istirahat di antara latihan, tetapi biasanya ada istirahat pendek (1–2 menit) setelah seluruh set selesai. Bertujuan untuk menghancurkan otot secara maksimal, meningkatkan volume latihan, dan mendorong hipertrofi (pertumbuhan otot).

2. Manfaat

Giant set adalah metode latihan yang melibatkan serangkaian tiga hingga lima latihan yang dilakukan secara berurutan tanpa jeda istirahat di antara setiap latihan, dan menawarkan berbagai manfaat yang signifikan. Salah satu keuntungan utama dari giant set adalah peningkatan intensitas latihan yang luar biasa, yang memaksa otot untuk bekerja lebih keras dan merangsang pertumbuhan otot serta kekuatan. Dengan cara ini, peserta dapat mengalami pembakaran kalori yang lebih besar, termasuk efek afterburn yang membantu membakar kalori bahkan setelah sesi latihan selesai. Selain itu, giant set juga sangat efisien dalam hal waktu, memungkinkan individu untuk menyelesaikan volume latihan yang lebih besar dalam waktu yang lebih singkat, menjadikannya pilihan ideal bagi mereka yang memiliki jadwal padat. Penelitian oleh Nurul Fitria dan Wawan Setiawan (2015) dalam jurnal berjudul Pengaruh Latihan Beban Menggunakan Metode Burn-Out dan Giant Set terhadap Peningkatan Daya

Tahan Otot yang dipublikasikan di repository Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) menunjukkan bahwa metode giant set berpengaruh signifikan dalam meningkatkan daya tahan otot meskipun hasilnya sedikit lebih rendah dibandingkan metode burn-out. Penelitian ini menegaskan bahwa giant set efektif untuk melatih otot secara intensif dengan waktu istirahat minimal sehingga meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot.

Keunggulan lain dari giant set adalah fleksibilitas dan adaptabilitasnya. Metode ini dapat diterapkan untuk semua tingkat kebugaran, dari pemula hingga atlet berpengalaman, dan dapat disesuaikan untuk berbagai tujuan, seperti peningkatan kekuatan, hipertrofi, atau daya tahan. Giant set juga dapat dimodifikasi dengan menggunakan berbagai peralatan, baik itu beban bebas, mesin, atau latihan tubuh, sehingga memberikan kebebasan bagi peserta untuk berlatih sesuai dengan preferensi mereka. Selain itu, giant set dapat menjadi solusi efektif bagi mereka yang terjebak dalam plateau, karena memberikan stimulus baru bagi otot dan memicu adaptasi fisiologis yang segar.

Terakhir, giant set menawarkan variasi yang tak terbatas dalam program latihan. Dengan menggabungkan berbagai jenis gerakan, peserta dapat menjaga motivasi tetap tinggi dan menghindari kebosanan. Kombinasi latihan push-pull atau penggunaan giant set unilateral dapat membantu menciptakan keseimbangan otot dan mengoreksi asimetri. Dengan semua manfaat ini, giant set bukan hanya sekadar metode latihan, tetapi juga evolusi dalam pendekatan kebugaran yang dapat membantu individu mencapai tujuan mereka dengan cara yang lebih efektif dan menarik.

3. Program Latihan Giant Set

Program Giant Set untuk Masa Otot (Hypertrophy)

1. Giant Set untuk Dada

- Flat Barbell Bench Press : 4 set x 8-12 reps
- Incline Dumbbell Press : 4 set x 10-12 reps
- Cable Fly : 4 set x 12-15 reps
- Push-ups : 4 set x max reps

Istirahat 2-3 menit setelah menyelesaikan seluruh rangkaian

2. Giant Set untuk Punggung

- Pull-ups : 4 set x max reps
- Bent Over Barbell Row : 4 set x 8-12 reps
- Lat Pulldown : 4 set x 10-12 reps
- Seated Cable Row : 4 set x 12-15 reps

Istirahat 2-3 menit setelah menyelesaikan seluruh rangkaian

3. Giant Set untuk Kaki

- Barbell Squat : 4 set x 8-10 reps
- Romanian Deadlift : 4 set x 8-10 reps
- Leg Press : 4 set x 12-15 reps
- Walking Lunges : 4 set x 12 steps per kaki

Istirahat 2-3 menit setelah menyelesaikan seluruh rangkaian

4. Giant Set untuk Bahu

- Overhead Barbell Press : 4 set x 8-10 reps
- Dumbbell Lateral Raise : 4 set x 12-15 reps
- Face Pull : 4 set x 12-15 reps
- Front Plate Raise : 4 set x 12-15 reps

Istirahat 2-3 menit setelah menyelesaikan seluruh rangkaian

E. DROP SET

1. Pengertian

Drop set pertama kali ditemukan oleh Henry Atkins, pada masa itu metode drop set lebih populer dengan sebutan strip set. Pada prinsipnya latihan drop set merupakan variasi dari latihan konvensional yang dilakukan pada umumnya. Latihan dengan metode ini menggunakan 3 set secara langsung tanpa jeda istirahat antarset. Pada set pertama menggunakan beban yang bisa di angkat hingga repetisi failure (hingga tidak bisa mengangkat dengan sempurna), lanjut ke set kedua dengan menurunkan berat beban 5-10% dan angkat hingga repetisi failure, pada saat set ketiga turunkan lagi beban 5-10% dan angkat hingga repetisi failure. (Sødal et al., 2023)

Drop set bisa dikatakan sebagai bentuk latihan yang berlangsung dari awal set hingga awal latihan. Dari awal latihan hingga kegagalan, beban relatif yang diberikan meningkat, dan jumlah pengulangan atau pengulangan setiap set dihitung untuk jumlah pengulangan. Drop set adalah latihan yang dirancang khusus untuk anggota tubuh. Tujuan utama teknik adalah untuk memberikan tekanan baru dan berbeda pada otot hingga kondisi hypertrophy / pertumbuhan massa otot signifikan.

2. Manfaat

Latihan dropset adalah teknik yang melibatkan pengurangan beban secara bertahap setelah mencapai kegagalan otot dalam satu set, dan kemudian melanjutkan latihan dengan beban yang lebih ringan tanpa istirahat. Salah satu manfaat utama dari latihan dropset adalah kemampuannya untuk merangsang pertumbuhan otot secara maksimal. Dengan memaksa otot untuk bekerja lebih keras hingga kelelahan, dropset dapat meningkatkan produksi hormon pertumbuhan dan mempercepat

proses hipertrofi, sehingga membantu individu mencapai ukuran otot yang lebih besar.

Selain itu, latihan dropset juga efektif dalam meningkatkan daya tahan otot. Dengan mengurangi beban dan melanjutkan latihan, otot dilatih untuk bertahan lebih lama dalam keadaan lelah. Ini sangat bermanfaat bagi atlet yang ingin meningkatkan performa mereka dalam olahraga yang memerlukan daya tahan otot yang tinggi. Dropset juga dapat membantu dalam mengatasi plateau, di mana kemajuan dalam kekuatan atau ukuran otot menjadi stagnan, dengan memberikan stimulus baru yang diperlukan untuk mendorong adaptasi otot.

Manfaat lain dari latihan dropset adalah fleksibilitas dan kemudahan penerapannya dalam berbagai program latihan. Teknik ini dapat digunakan dengan berbagai jenis latihan, baik itu angkat beban, latihan tubuh, atau mesin, dan dapat disesuaikan dengan tingkat kebugaran individu. Dropset juga dapat diterapkan pada berbagai kelompok otot, sehingga memberikan variasi yang menarik dalam rutinitas latihan. Dengan semua manfaat ini, latihan dropset menjadi pilihan yang efektif dan menarik bagi siapa saja yang ingin meningkatkan hasil latihan mereka.

3. Program Latihan Drop Set

1. Drop set untuk fat loss

Hari	Otot Fokus	Latihan	Set	Repetisi	per	Catatan Drop Set
1	Dada & Trisep	Bench Press	3	12 - 10 - 8		Turunkan beban 20% di akhir set terakhir
		Dumbbell Fly	3	12 - 10 - 8		Drop set 2 kali setelah set utama

		Triceps Pushdown	3	15 - 12 - 10	Drop 15% di set terakhir
		Dips	3	Maksimal	Berat badan (bodyweight only)
2	Punggung & Bisep	Lat Pulldown	3	12 - 10 - 8	Drop set 2x langsung di akhir
		Barbell Row	3	10 - 8 - 6	Tidak ada drop (fokus kekuatan)
		Dumbbell Curl	3	12 - 10 - 8	Drop 2x: ringan hingga failure
		Hammer Curl	3	12 - 12 - 10	Superset tanpa istirahat
3	Kaki & Glutes	Squat	3	10 - 8 - 6	Drop set hanya untuk set terakhir
		Leg Press	3	12 - 10 - 8	Turun beban 30% dan lanjut tanpa istirahat
		Walking Lunges	3	20 langkah	Berat badan atau dumbbell ringan
		Calf Raise	3	15 - 12 - 10	Drop hingga failure
4	Bahu & Core	Shoulder Press	3	12 - 10 - 8	Drop 2x di akhir
		Lateral Raise	3	15 - 12 - 10	Gunakan dumbbell ringan, drop cepat
		Plank	3	30–60 detik	Fokus kontraksi otot perut
		Russian Twist	3	20–30 repetisi	Tambahkan beban ringan (opsional)

2. Drop set untuk hipertrofi

Hari	Otot Fokus	Latihan	Set	Repetisi	Drop Set
1	Dada & Trisep	Barbell Bench Press	4	10-8-6 + drop	Turunkan beban 20% dan lanjut 1 set
		Incline Dumbbell Press	3	10-10-8 + drop	2 level drop set
		Dumbbell Fly	3	12-12-10	Drop hingga failure (isolation)
		Triceps Pushdown	4	12-10-8 + drop	Drop 2x tanpa istirahat

		Overhead Triceps Ext.	3	12-10-10	Opsional drop set terakhir
2	Punggung & Bisep	Lat Pulldown	4	10-8-6 + drop	Drop 20% dan lanjut 8-10 reps
		Seated Row	3	10-10-8 + drop	Drop 1 level
		Dumbbell Row	3	10-10-10	Fokus kontrol, tidak drop
		Barbell Curl	4	10-8-6 + drop	2x drop langsung
		Concentration Curl	3	12-10-10	Sampai failure
3	Kaki & Glutes	Barbell Squat	4	10-8-6 + drop	Drop beban 25% dan lanjut 8 reps
		Leg Press	3	12-10-8 + drop	Drop hingga failure
		Walking Lunges	3	20 langkah	Tanpa drop
		Leg Machine Curl	3	12-10-10	Drop set di set terakhir
		Standing Calf Raise	4	15-12-10 + drop	2x drop, fokus kontraksi penuh
4	Bahu & Core	Seated Shoulder Press	4	10-8-6 + drop	Drop 2x berturut
		Lateral Raise	3	15-12-10 + drop	Hingga failure dengan beban ringan
		Rear Delt Fly	3	12-12-10	Drop opsional
		Hanging Leg Raise	3	15-15-15	Latihan perut tanpa drop
		Cable Crunch	3	20-15-15	Fokus kontraksi perut

F. FST-7 Training

1. Pengertian

Metode FST-7 (Fascia Stretch Training 7) adalah pendekatan latihan yang dirancang untuk meningkatkan pertumbuhan otot dengan fokus pada peregangan fascia, yaitu jaringan ikat yang mengelilingi otot. Metode ini dikembangkan oleh pelatih kebugaran Hany Rambod dan bertujuan untuk memaksimalkan pompa otot dan meningkatkan volume otot melalui teknik

latihan yang spesifik. Fascia adalah jaringan ikat yang membungkus otot dan organ tubuh. Peregangan fascia diyakini dapat membantu meningkatkan ruang di dalam jaringan otot, memungkinkan pertumbuhan otot yang lebih besar. Metode ini melibatkan melakukan tujuh set latihan untuk satu kelompok otot tertentu, dengan setiap set terdiri dari 12 hingga 15 repetisi. Set terakhir (set ke-7) dilakukan dengan intensitas tinggi untuk memaksimalkan pompa otot. Antara set, waktu istirahat yang singkat (30 hingga 45 detik) digunakan untuk menjaga aliran darah ke otot yang dilatih, sehingga meningkatkan efek pompa. FST-7 menekankan pada volume latihan yang tinggi untuk merangsang pertumbuhan otot. Dengan melakukan banyak repetisi dan set, otot akan mengalami stres yang lebih besar, yang dapat memicu adaptasi dan pertumbuhan. Metode ini juga mengintegrasikan teknik peregangan otot setelah setiap set untuk membantu meningkatkan fleksibilitas dan mengurangi risiko cedera.

2. Manfaat

FST-7 (Fascia Stretch Training 7) adalah metode latihan yang dirancang untuk meningkatkan pertumbuhan otot dengan fokus pada pengembangan fascia, jaringan ikat yang mengelilingi otot. Salah satu manfaat utama dari FST-7 adalah kemampuannya untuk merangsang pertumbuhan otot secara maksimal. Dengan melakukan tujuh set latihan dengan beban yang lebih ringan dan jeda istirahat yang singkat, teknik ini membantu meningkatkan aliran darah ke otot, yang dapat mempercepat proses pemulihan dan pertumbuhan.

Selain itu, FST-7 juga efektif dalam meningkatkan fleksibilitas dan rentang gerak otot. Dengan memberikan tekanan pada fascia melalui latihan yang berulang, metode ini dapat membantu mengurangi ketegangan dan

meningkatkan elastisitas jaringan ikat. Hal ini tidak hanya bermanfaat untuk pertumbuhan otot, tetapi juga dapat mengurangi risiko cedera dan meningkatkan performa dalam latihan lainnya.

Manfaat lain dari FST-7 adalah kemampuannya untuk menciptakan variasi dalam program latihan. Dengan menggabungkan berbagai jenis latihan dan fokus pada kelompok otot tertentu, peserta dapat menghindari kebosanan dan menjaga motivasi tetap tinggi. FST-7 juga dapat disesuaikan dengan berbagai tingkat kebugaran, sehingga cocok untuk pemula maupun atlet berpengalaman. Dengan semua manfaat ini, FST-7 menjadi pilihan yang menarik bagi mereka yang ingin meningkatkan hasil latihan dan mencapai tujuan kebugaran mereka.

3. Metode Latihan FST-7 Training

Hari	Kelompok Otot	Latihan	Set	Repetisi	Istirahat
1	Biceps	EZ-Bar Curls	7	12-15	30-45 detik
		Machine Curls	7	12-15	30-45 detik
	Triceps	Cable Pushdowns	7	12-15	30-45 detik
		Skull Crushers	7	12-15	30-45 detik
	Betis	Standing Calf Raises	7	12-15	30-45 detik
2	Kaki	Squats	7	12-15	30-45 detik
		Leg Press	7	12-15	30-45 detik
		Leg Extensions	7	12-15	30-45 detik
		Leg Curls	7	12-15	30-45 detik
4	Dada	Incline DumbbellPress	7	12-15	30-45 detik
		Pec Deck	7	12-15	30-45 detik
	Triceps	Dips	7	12-15	30-45 detik
5	Punggung	Pull-Ups	7	12-15	30-45 detik
		Seated Row	7	12-15	30-45 detik
	Betis	Seated Calf Raises	7	12-15	30-45 detik

6	Bahu	Shoulder Press	7	12-15	30-45 detik
		Lateral Raises		12-15	30-45 detik
	Biceps	Concentration Curls	7	12-15	30-45 detik

G. BOOTCAMP

1. Pengertian

Latihan bootcamp umumnya termasuk dalam metode latihan dengan intensitas tinggi yang menggabungkan latihan kekuatan dan latihan aerobik yang diadaptasi dari latihan gisik gaya militer. Umumnya sesi latihan bootcamp berdurasi 1 jam. Pelatihan dimulai dengan penjelasan dan demonstrasi latihan yang akan dilakukan oleh para peserta. Ini termasuk pemanasan, games, latihan utama, dan pendinginan. Komponen kunci dalam latihan bootcamp adalah adanya kerjasama tim untuk melakukan tugas yang diberikan. Tim akan bersaing satu sama lain untuk bekerja sama menyelesaikan tugas. Seringkali dalam sesi latihan bootcamp memiliki kegiatan yang membutuhkan usaha dari seluruh tim karena tidak dapat diselesaikan oleh satu orang. Contohnya termasuk 'tim relay' ataupun pelatihan berbasis 'circuit training'. Ketika terstruktur dengan benar, anggota dari berbagai tim akan diminta untuk bekerja keras dalam kapasitas mereka untuk berkontribusi pada kesuksesan tim, skor dan imbalan akan diberikan kepada seluruh tim.

Latihan bootcamp cenderung lebih cocok untuk orang berusia muda karena intensitasnya yang tinggi. Pelatihan ini ditujukan untuk orang yang ingin meningkatkan tingkat kebugaran mereka. Namun tidak terkecuali untuk orang tua asalkan mereka masih memiliki tingkat kebugaran yang cukup memadai. Tujuan dari bootcamp adalah memberikan pelatihan fisik yang intensif untuk meningkatkan fungsional kerja sehari-hari dan membangun kebiasaan disiplin.

2. Struktur Kelas Bootcamp

a) Pemanasan

Pemanasan membantu meningkatkan aliran darah ke otot yang akan bekerja dan dapat mengurangi kekakuan, mengurangi resiko cedera dan peningkatan kinerja otot. Manfaat tambahan dari pemanasan termasuk persiapan fisiologis dan psikologis untuk latihan lebih ekstrim. Urutan pemanasan yaitu dimulai dengan kardio ringan, latihan mobilisasi, dan peregangan dinamis

b) Games

Games atau latihan yang bersifat 'bermain' kadang diperlukan untuk menambah keseruan dan engagement diantara pada peserta

c) Latihan Utama

- Strength
- Cardio
- Kombinasi latihan strength dan cardio
- Core

d) Pendinginan

- Peregangan statis

3. Serba Serbi Metode Latihan

a) AMRAP

As many round as possssible, adalah metode latihan yang terstruktur dimana anda memiliki jumlah set waktu untuk melakukan banyak latihan yang anda bisa

b) CIRCUITS

Serangkaian latihan yang dilakukan dan diselesaikan satu demi satu di setiap 'station' nya. Pengulangan circuit bisa lebih dari 1x pengulangan

c) EMOM

Every minute on minute adalah metode latihan dimana repetisi yang ditentukan harus diselesaikan disetiap awal menitnya dengan waktu istirahat disisa waktu menit tersebut

d) ACCUMULATOR

Adalah metode latihan dimana setiap menyelesaikan 1 ronde, satu jenis latihan baru akan ditambahkan ke daftar latihan

e) LADDER

Adalah metode dimana setiap rondanya repetisi bisa bertambah ataupun berkurang

f) TABATA

Adalah metode latihan dengan formula 20:10, yang artinya 20 detik aktif dan 10 detik istirahat. Diulang sebanyak 4, 6, atau 8

g) I GO YOU GO

Adalah metode partner workout, dimana anda melakukan latihan bergantian dengan partner latihan anda

h) CHIPPER

Adalah sebuah daftar latihan dengan repetisi yang harus diselesaikan mengikuti urutannya



PENUTUP

Modul pembelajaran ini telah memberikan gambaran komprehensif mengenai peran, tanggung jawab, serta keterampilan yang harus dimiliki oleh seorang personal trainer profesional. Sebagai seorang personal trainer, Anda tidak hanya dituntut untuk menguasai ilmu kebugaran dan teknik latihan, tetapi juga harus mampu memahami kebutuhan, kondisi fisik, serta motivasi setiap klien secara individual. Hal ini sangat penting agar program latihan yang disusun dapat berjalan efektif, aman, dan memberikan hasil yang optimal.

Selain aspek teknis, modul ini juga menekankan pentingnya komunikasi yang baik, etika profesi, dan kemampuan membangun hubungan yang positif dengan klien. Semua aspek tersebut merupakan fondasi utama dalam membangun kepercayaan dan komitmen klien untuk mencapai tujuan kebugaran mereka.

Referensi

- Agus Pribadi & Bimo. (2022). Pengaruh Latihan Fartlek pada Peningkatan Daya Tahan Aerobik dan Anaerobik pada atlet Hockey Indoor. *Indonesian Journal of Sport Science and Technology (IJST)*.
- Bartolomei, S., et al. (2016). Comparison of block versus weekly undulating periodization models on endocrine and strength changes in male athletes. *Kinesiology*, 48(1), 71–78.
<https://hrcak.srce.hr/en/160744Hrčak+1PubMed+1>
- Bompa, T. O & Haff. (2009). *Theory and methodology of training*. Iowa: Kendall Hunt Publishing Company.
- Bompa, T. O & Haff. (2015). *Periodization Training for Sports*. Amerika: Human Kinetics.
- Boullosa, D. A., Abreu, L., & Del Rosso, S. (2018). Block Periodization of High-Intensity Training for Athletic Performance. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 13(6), 725–731.
<https://doi.org/10.1123/ijsp.2017-0383>
- Buford, T. W., Rossi, S. J., Smith, D. B., & Warren, A. J. (2007). *Periodization and Overtraining Prevention*.
- Danardono. (2004). *Pelatihan instruktur fitness*. Klinik Kebugaran Yogyakarta : FIK UNY.
- Dikdik, Z. S. (2019). *Pendekatan Periodisasi Latihan untuk Atlet*. Repository UPI.
- Djoko Pekik Irianto. (2006). *Sistem Superset sebagai Metode Latihan Beban*.
- Fandy Tjiptono. (2017). Pengaruh Kualitas Layanan Personal Trainer Terhadap Keputusan Menjadi Member Fitness Center. *Journal of Sport Sciences and Fitness*.
- Fitness Professionals. Ltd., Michol Dalcourt, dkk. *VIPR PT – Training Manual*. USA

- Gonzalez-Badillo, J. J., et al. (2017). Effects of different resistance training periodization models on performance and body composition in elite rugby players. *Biology of Sport*, 34(2), 153–161. <https://doi.org/10.5114/biolsport.2017.64587>
- Grgic, J., Schoenfeld, B. J., Orazem, J., & Sabol, F. (2018). Effects of Block Periodization on Strength and Power: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 32(10), 2875-2883.
- Hartmann, H., Bob, A., Wirth, K., & Schmidbleicher, D. (2016). Influence of Training Periodization on Strength Performance and Muscle Hypertrophy in Resistance Trained Men. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(2), 584–591. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001115>
- HevyCoach. (2024). Block Periodization: Definition, Types, Uses, and Examples. Diakses dari hevycoach.com pada 10 Mei 2024.
- Husein, et.al. (2007). *Teori kepelatihan dasar*. Jakarta: Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga.
- I-Fit Academy. (2018). *Bootcamp Instructors*. Jakarta.
- Issurin, V. (2010). Block Periodization: Breakthrough in Sport Training.
- Issurin, V. B. (2016). Benefits and Limitations of Block Periodized Training Approaches to Athletes' Preparation: A Review. *Sports Medicine*, 46(3), 329–338. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0425-4>
- Kang, J., & Ratamess, N. A. (2020). Periodization Models in Resistance Training: A Review and Application. *Strength & Conditioning Journal*, 42(1), 56-68.
- Kurnianto, A. N., & Rismayanthi, C. (2015). Kesiapan profesi personal trainer dalam penyusunan program latihan dan jasa layanan yang diberikan

- pada members fitness di Yogyakarta. *Medikora*, 14(1).
<https://doi.org/10.21831/medikora.v14i1.4571> UNY Journal
- Lorenz, D., Reiman, M., & Walker, J. (2016). Periodization: Current Review and Suggested Implementation for Athletic Rehabilitation. *Sports Health*, 8(1), 34-44.
- Mujika, I., & Padilla, S. (2015). Scientific Bases for High-Intensity Training in Periodization Programs. *Sports Medicine*, 45(9), 1237–1248.
<https://doi.org/10.1007/s40279-015-0343-4>
- NASM. 2018. *National Essential of Personal Fitness Training*. USA: Jones & Bartlett Learning.
- Nasrulloh, Dkk. 2021. *Pengukuran Dan Metode Latihan Kebugaran*. UNY Press: Yogyakarta
- Nurul Fitria & Wawan Setiawan. (2015). *Pengaruh Latihan Beban Menggunakan Metode Burn-Out dan Giant Set terhadap Peningkatan Daya Tahan Otot*. Repository UPI.
- Øfsteng, S. J., et al. (2019). Block periodization of endurance training – a systematic review and meta-analysis. *Open Access Journal of Sports Medicine*, 10, 1–15. <https://www.dovepress.com/block-periodization-of-endurance-training-a-systematic-review-and-meta-peer-reviewed-fulltext-article-OAJSM>
- Pornchalitkittiporn, S., & Gulthawatvichai, T. (2021). Job performance achievement motivation of personal trainer at fitness center in Bangkok. *Journal of Sports Science and Health*, 22(3), 370–383.
https://he02.tci-thaijo.org/index.php/spsc_journal/article/view/255650
he02.tci-thaijo.org

- Priska Dyana & Agus Pribadi. (2023). Daya Tahan Kardiovaskuler Personal Trainer Celebrity Fitness Lippo Plaza Yogyakarta. *Indonesian Journal of Sport Science and Technology (IJST)*.
- Purwanto & Nasrulloh. (2019). Metode Latihan Superset. Repository Teknokrat.
- Purwantoro, D., Nasrulloh, A., Arianto, A. C., & Hartanto, A. (2022). Android-based Protrainer application development to support personal trainer services. *International Journal of Multidisciplinary Research and Analysis*, 5(8). <https://doi.org/10.47191/ijmra/v5-i8-46ijmra.in>
- Rhea, M. R., & Alderman, B. L. (2015). A Meta-Analysis of Periodized vs. Non-Periodized Strength and Power Training Programs. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29(1), 1-11.
- Rønnestad, B. R., Øfsteng, S. J., & Ellefsen, S. (2019). Block periodization of strength and endurance training is superior to traditional periodization in ice hockey players. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 29(2), 180–188. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30350896/sjsp.aearedo.es+1PubMed+1>
- Sambodo, P. T., Suharjana, & Santiko, G. Y. (2019). The Effect of Circuit Training on Aerobic Fitness and Body Fat Percentage. *Proceedings of the 1st International Conference on Social, Applied Science, and Technology in Home Economics (ICONHOMECS 2019)*. Atlantis Press.
- Souza, T. P., Brown, L. E., & Pinto, R. S. (2017). Block Periodization: A Strategy for Successful Training. *Strength and Conditioning Journal*, 39(4), 49–57. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000310>
- Stone, M. H., Hornsby, W. G., Haff, G. G., Fry, A. C., Suarez, D. G., Liu, J., Gonzalez-Rave, J. M., & Pierce, K. C. (2021). Periodization and Block Periodization in Sports: Emphasis on Strength-Power Training-A

- Provocative and Challenging Narrative. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 35(8), 2351–2371.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34132223/>
- Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Jogjakarta: Jogja Global Media.
- Triyanto, T., Lusiana, L., & Purnama, Y. (2020). Analisis profesional personal trainer di fitness center hotel kota Semarang Tengah. *Journal of Education and Sport Science*, 7(1).
[https://publikasiilmiah.unwahas.ac.id/JESS/article/view/4819Publikasi Ilmiah Unwahas+1Publikasi Ilmiah Unwahas+1](https://publikasiilmiah.unwahas.ac.id/JESS/article/view/4819Publikasi%20Ilmiah%20Unwahas+1Publikasi%20Ilmiah%20Unwahas+1)
- Wetmore, A. B., Moquin, P. A., Carroll, K. M., Fry, A. C., Hornsby, W. G., & Stone, M. H. (2020). The Effect of Training Status on Adaptations to 11 Weeks of Block Periodization Training. *Sports*, 8(11), 145.
<https://www.mdpi.com/2075-4663/8/11/145PMC+2MDPI+2sjsp.aearedo.es+2>
- Zouhal, H., Jacob, C., Delamarche, P., & Gratas-Delamarche, A. (2020). Effects of Block Periodization Training on Performance and Physiological Adaptations in Athletes: A Systematic Review. *Journal of Sports Sciences*, 38(14), 1625–1636.
<https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1728578>