



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](mailto:info@upy.ac.id)

## PETIKAN

KEPUTUSAN REKTOR UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

Nomor : 053.1 /SK/REKTOR-UPY/III/2026

## Tentang

PENGANGKATAN DOSEN PENGAMPU MATA KULIAH SEMESTER GENAP  
TAHUN AKADEMIK 2025/2026 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 2025/2026  
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 2025/2026.
- 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 : 02 Maret 2026

Rektor,

ttd

Prof. Dr. Ir. Paiman, M.P

NIS. 19650916 199503 1 0034



Untuk Petikan yang sah  
Wakil Rektor Bidang Akademik dan Kelembagaan

Ahmad Riyadi, 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 :053.1/SK/REKTOR-UPY/III/2026  
 Tanggal : 02 Maret 2026

| NO.           | NAMA PENGAJAR<br>& NIDN                 | MATA KULIAH                                                  | KODE MK                     | SKS         | SEMESTER/<br>KELAS                                        | PROGRAM                                                                                                     |
|---------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. s.d<br>228 |                                         |                                                              |                             |             |                                                           |                                                                                                             |
| 229           | Priska Dyana Kristi, M.Or<br>0517049102 | Kinesiologi<br>Program Latihan Kebugaran<br>Personal Trainer | OR16210<br>T16438<br>T16653 | 3<br>3<br>3 | II / 16-25.A1; 16-25.A2<br>IV / 16-24.A3<br>VI / 16-23.A2 | Program Sarjana Ilmu Keolahragaan<br>Program Sarjana Ilmu Keolahragaan<br>Program Sarjana Ilmu Keolahragaan |
| 230           |                                         |                                                              |                             |             |                                                           |                                                                                                             |
| 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 : Priska Dyana Kristi, M.Or  
Mata Kuliah : Personal Trainer  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Kelas/Angkatan : A1/2023  
Semester : 6 (enam)  
Tahun Akademik : 2025/2026  
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 cidera, 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 prosedura
- 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 Priyoadi. (2009). *Bahan Ajar Mata Kuliah Kebugaran*. Prodi Ikora. Yogyakarta: FIK UNY.
6. Bompas, 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:**

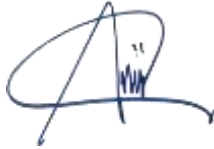
- a. Kehadiran.
  - Kehadiran harus 75%. Ketidakhadiran lebih dari 3 kali tanpa keterangan diberikan nilai E.
  - Keterlambatan lebih dari 15 menit mahasiswa diperbolehkan masuk namun dihitung **ALPA**. Mahasiswa diperbolehkan meninggalkan kelas bila pengajar tanpa keterangan terlambat lebih dari 15 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, 09 Maret 2026

Ketua Program Studi



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

Dosen Pengampu



Agus Pribadi, M.Or  
NIS. 199108032022061003

Ketua Kelas/Angkatan



Putra Danutirta  
NPM. 23111600031



Universitas PGRI Yogyakarta

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

### PRESENSI DOSEN MENGAJAR

TA. 2025/2026 Sem. GENAP

Program Studi : ILMU KEOLAHRAGAAN  
Matakuliah : PERSONAL TRAINER (T16653)  
Bobot : 3 SKS  
Dosen : Team Teaching (0900000001)

Kelas : 16-23 A1  
Hari :  
Pukul : 00.00 s.d. 00.00  
Ruang :

| Pert | Tanggal   | Pokok Bahasan                 | Sub-Pokok Bahasan                                                            | Jml Mhs | Paraf |
|------|-----------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------|-------|
| I    | 9.3.2026  | Kontrol Kehala                | Aturan Mh, RPS & Keperawatan<br>Pembelajaran                                 | 20      |       |
| II   | 16.3.2026 | Perawatan P T                 | Manfaat P.T. Tugas P.T, Komunikasi,<br>Coaching skill                        | 21      |       |
| III  | 30.3.2026 | Fitness Assessment            | Anthropometri: pretest & posttest<br>Assessment alignment & common Tahta     | 21      |       |
| IV   | 6.4.2026  | Personal Branding             | Communication Marketing                                                      | 19      |       |
| V    | 13.4.2026 | OPT Model                     | Stabilitas, kekuatan, Power medium<br>power explosive                        | 21      |       |
| VI   | 20.4.2026 | Functional Training           | TRE, Kettle Ball, Viper, Box,<br>PMT Training.                               | 21      |       |
| VII  | 27.4.2026 | Patchamp                      | Metode lat, fitness level, struktur<br>kelas                                 | 21      |       |
| VIII | 4.5.2026  | Jasa Personal Trainer         | Penggunaan P.T. hingga nomor,<br>struktur & jenis gym                        | 22      |       |
| IX   | 11.5.2026 | Membuat Program<br>Latihan    | Prinsip-prinsip program lat yg efisien<br>di berbagai metode, jenis lat, RSR | 21      |       |
| X    | 18.5.2026 | Metode lat beban 1<br>praktik | Super set, piramida, manfaat,<br>jenis lat, RSR                              | 23      |       |
| XI   | 25.5.2026 | Metode lat beban 2<br>praktik | Sirkuit Training, piramida manfaat,<br>jenis lat, RSR                        | 19      |       |
| XII  | 8.6.2026  | Metode lat beban 3<br>praktik | Grant set, piramida, manfaat,<br>jenis lat, RSR                              | 22      |       |
| XIII | 15.6.2026 | Metode lat beban 4<br>praktik | Set block, piramida, manfaat<br>jenis lat, RSR                               | 23      |       |
| XIV  | 22.6.2026 | Metode lat beban 5<br>praktik | FST-7 training, piramida manfaat<br>jenis lat, RSR                           | 22      |       |
| XV   | 29.6.2026 | Metode lat beban 6<br>praktik | Drop set, piramida, manfaat,<br>jenis lat, RSR                               | 19      |       |



**Universitas PGRI Yogyakarta**

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

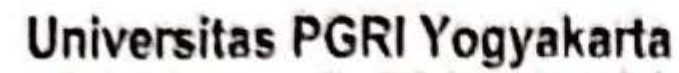
### DAFTAR HADIR KULIAH

Program Studi : ILMU KEOLAHRAGAAN  
Tahun Akademik : 2025/2026  
Semester : GENAP  
Dosen : Team Teaching [09000000001]

Kode Matakuliah : T16653  
Matakuliah : PERSONAL TRAINER  
Bobot : 3 SKS  
Kelas : 16-23.A1

Semester : 6  
Hari :  
Pukul : 09:00 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<br>Hadir | %<br>Hadir |
|----|--------------|------------------------------|-------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----------------|------------|
| 1  | 23111600001  | FAJAR TRI RAHMAWAN           |       |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                 |            |
| 2  | 23111600002  | ARIF BAGUS PRASETYA          |       | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | 15              |            |
| 3  | 23111600003  | DRAJAT NUR RAHMAT            |       | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | 12              |            |
| 4  | 23111600004  | MAULIDA ABDUL HAKIM          |       | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | 13              |            |
| 5  | 23111600005  | CHRISTOPHER ARSENIO EKADHANA |       | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | 13              |            |
| 6  | 23111600008  | DESTA ARYA PRAYOGA           |       | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | 15              |            |
| 7  | 23111600009  | ROMADHO ILHAM                |       | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | 15              |            |
| 8  | 23111600011  | LUTHFI AL ANSHORI            |       | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | 13              |            |
| 9  | 23111600013  | IMAM NUR ARIFIN              |       | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | 15              |            |
| 10 | 23111600014  | NOVITA TIARA DEWI            |       | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | 15              |            |
| 11 | 23111600015  | MUCHAMMAD SYAFIIQ ASROFII    |       |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                 |            |
| 12 | 23111600016  | HANANTO OKTA PRABOWO         |       | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | 14              |            |
| 13 | 23111600018  | IMAM MAULANA YUSUF           |       | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | 14              |            |
| 14 | 23111600019  | WISNU GESTA DEWANGGA         |       |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                 |            |
| 15 | 23111600022  | MAHENDRA EKA ZULYANA         |       | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | 13              |            |
| 16 | 23111600025  | WAFIQ KHAHIDA DZULFIQAR      |       | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | 14              |            |
| 17 | 23111600028  | ABDI NUGROHO                 |       | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | 13              |            |
| 18 | 23111600030  | ALIF USMAN                   |       | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | 15              |            |
| 19 | 23111600031  | PUTRA DANUTIRTA              |       | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | 14              |            |
| 20 | 23111600032  | NOVA JULIANTINA              |       | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | JA | 15              |            |



## DAFTAR HADIR KULIAH

Semester : 5  
Hari : -  
Pukul : 00:00 s.d. 00:00  
Ruang :

Dr. Dru Dru Dru Dru Dru. Dru. Dru Dru Dru Dru Dru

12

### PENILAIAN PERSONAL TRAINER A1

| NO | NAMA                         | NO ABSEN    | NILAI |
|----|------------------------------|-------------|-------|
| 1  | Fajar Tri Rahmawan           | 23111600001 |       |
| 2  | Arif Bagus Prasetya          | 23111600002 | A-    |
| 3  | Drajat Nur Rahmat            | 23111600003 | B+    |
| 4  | Maulida Abdul Hakim          | 23111600004 | A-    |
| 5  | Christopher Arsenio Ekadhana | 23111600005 | A-    |
| 7  | Desta Arya Prayoga           | 23111600008 | A-    |
| 8  | Romadho Ilham                | 23111600009 | A-    |
| 9  | Luthfi Al Anshori            | 23111600011 | A-    |
| 10 | Imam Nur Arifin              | 23111600013 | B+    |
| 11 | Novita Tiara Dwi             | 23111600014 | A-    |
| 12 | Muchammad Syafiiq Asrofii    | 23111600015 |       |
| 13 | Hananto Okta Prabowo         | 23111600016 | A     |
| 14 | Imam Maulana Yusuf           | 23111600018 | A-    |
| 15 | Wisnu Desta Dewangga         | 23111600019 |       |
| 16 | Mahendra Eka Zulyana         | 23111600022 | A-    |
| 17 | Wafiq Khahida Dzulfiqar      | 23111600025 | B+    |
| 18 | Abdi Nugroho                 | 23111600028 | A-    |
| 19 | Alif Usman                   | 23111600030 | A-    |
| 20 | Putra Danutirta              | 23111600031 | A     |
| 21 | Nova Juliantina              | 23111600032 | A-    |
| 22 | Adi Putra Nova Ramadhan      | 23111600033 | B+    |
| 23 | Muhammad Arga Pebianta       | 23111600064 | B+    |
| 25 | Alfret Tagi                  | 23111600069 | A-    |



# RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS)

## PROGRAM STUDI **ILMU KEOLAHRAGAAN**

FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA



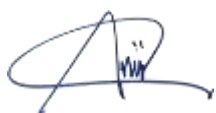
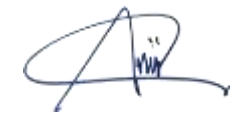
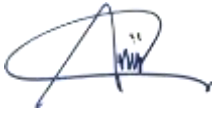
**SEMESTER GENAP 2025/2026**



# MODULE HANDBOOK

## Course

Department Ilmu Keolahragaan  
Faculty Sains dan Teknologi  
Universitas PGRI Yogyakarta

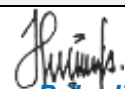
| Proses<br><i>Process</i>                                       | Penanggung Jawab<br><i>Person in Charge</i>           |                            |                                                                                      | Tanggal<br><i>Date</i> |
|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
|                                                                | Nama<br><i>Name</i>                                   | Jabatan<br><i>Position</i> | Tandatangan<br><i>Signature</i>                                                      |                        |
| Perumus<br><i>Preparation</i>                                  | Agus Pribadi,<br>M.Or<br>Priska Dyana<br>Kristi, M.Or | Dosen Pengampu             |    | 14 Februari 2026       |
| Pemeriksa dan<br>Pengendalian<br><i>Review and<br/>Control</i> | Dr. Andri Arif<br>Kustiawan, S.Pd,<br>M.Or            | Kaprodi IKOR               |   | 16 Februari 2026       |
| Persetujuan<br><i>Approval</i>                                 | Dr. Andri Arif<br>Kustiawan, S.Pd,<br>M.Or            | Kaprodi IKOR               |  | 16 Februari 2026       |
| Penetapan<br><i>Determination</i>                              | Dr. Andri Arif<br>Kustiawan, S.Pd,<br>M.Or            | Kaprodi IKOR               |  | 16 Februari 2026       |



UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA  
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI  
PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN

KODE  
DOKUMEN

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

|                                                            |                                                                                     |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                             |     |                                                                                                                             |                                           |
|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| MATA KULIAH (MK)<br><i>Course</i>                          | KODE<br><i>Code</i>                                                                 |                                                                                                                                      | Rumpun MK<br><i>Course Cluster</i>                                                                                                                                                                                                                                                                    | BOBOT (sks)<br><i>Credits</i>                                                                                               |     | SEMESTER                                                                                                                    | Tgl Penyusunan<br><i>Compilation Date</i> |
| <i>Personal Trainer</i>                                    | T16653                                                                              |                                                                                                                                      | Kesehatan<br><i>Olahraga</i>                                                                                                                                                                                                                                                                          | T=2                                                                                                                         | P=2 | 6                                                                                                                           | 11 Februari 2026                          |
| OTORISASI/ PENGESAHAN<br><i>Authorization/ Endorsement</i> |                                                                                     | Dosen Pengembang RPS<br><i>Developer Lecturer of Semester Learning Plan</i>                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Koordinator RMK<br><i>Course Cluster Coordinator</i>                                                                        |     | Ka PRODI<br><i>Head of Department</i>                                                                                       |                                           |
|                                                            |                                                                                     | <br>Agus Priyadi, M.Or<br>Priska Dyana Kristi, M.Or |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <br>Dr. Andri Arif Kustiawan, S.Pd, M.Or |     | <br>Dr. Andri Arif Kustiawan, S.Pd, M.Or |                                           |
| Capaian Pembelajaran (CP)<br><i>Learning Outcomes</i>      | CPL-PRODI yangdibebankan pada Matakuliah<br><i>PLO Program Chrged to The Course</i> |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                             |     |                                                                                                                             |                                           |
|                                                            | CPL 2                                                                               |                                                                                                                                      | Mampu melakukan kajian-kajian ilmiah terhadap permasalahan keolahragaan secara mendalam yang didukung dengan keterampilan menulis ilmiah, analisis, serta penguasaan tes dan pengukuran olahraga yang modern melalui kinerja mandiri, bermutu dan terukur                                             |                                                                                                                             |     |                                                                                                                             |                                           |
|                                                            | CPL 4                                                                               |                                                                                                                                      | Mampu mengambil keputusan secara tepat dalam penyelesaian permasalahan keolahragaan berdasarkan hasil analisis informasi dan data serta dapat memberi solusi dari setiap permasalahan keolahragaan secara mandiri dan atau kelompok                                                                   |                                                                                                                             |     |                                                                                                                             |                                           |
|                                                            | CPL 5                                                                               |                                                                                                                                      | Mampu merancang, menciptakan, dan memandu program olahraga masyarakat, olahraga prestasi, olahraga kesehatan, olahraga berkebutuhan khusus dan sport tourism serta pembelajaran pada olahraga pendidikan menggunakan teknologi dengan penuh tanggungjawab untuk peningkatan mutu kehidupan masyarakat |                                                                                                                             |     |                                                                                                                             |                                           |
|                                                            | CPL 6                                                                               |                                                                                                                                      | Mampu mengembangkan dan mengaplikasikan program dan atau produk teknologi keolahragaan untuk meningkatkan derajat kesehatan dan performa atlet                                                                                                                                                        |                                                                                                                             |     |                                                                                                                             |                                           |
|                                                            | CPL 8                                                                               |                                                                                                                                      | Mampu mengembangkan dan mengaplikasikan program latihan kesehatan dan kebugaran untuk memberikan jasa konsultasi olahraga kesehatan dan kebugaran di pusat kebugaran serta memberikan layanan terapi dan kesehatan olahraga baik dari segi promotig, preventif, dan rehabilitatif                     |                                                                                                                             |     |                                                                                                                             |                                           |
|                                                            |                                                                                     |                                                                                                                                      | Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)<br><i>Course Learning Outcome (CLO)</i>                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                             |     |                                                                                                                             |                                           |
|                                                            | CPMK-1                                                                              |                                                                                                                                      | Mampu memahami communication skill dan fitness assessment                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                             |     |                                                                                                                             |                                           |
|                                                            | CPMK-2                                                                              |                                                                                                                                      | Mampu memahami dan mempraktikkan OPT Model dan latihan functional                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                             |     |                                                                                                                             |                                           |



|                                          |  |                                                         |
|------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------|
|                                          |  |                                                         |
| Dosen Pengampu<br><i>Lecturers</i>       |  | <i>Agus Pribadi, M.Or dan Priska Dyana Kristi, M.Or</i> |
| Matakuliah Syarat<br><i>Prerequisite</i> |  | <i>Anatomi</i>                                          |

| Mg<br>ke-/<br>Week | Kemampuan akhir<br>tiap tahapan<br>belajar (CPMK)/<br><i>Final ability of each<br/>learning stage<br/>(LLO)</i>    | Penilaian/ <i>Assesment</i>                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                    | Bentuk Pembelajaran; Metode Pembelajaran;<br>Penugasan Mahasiswa; [Estimasi Waktu]/ <i>Form<br/>of Learning; Learning Method; Student<br/>Assignment; [Estimated Time]</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |        | Materi<br>Pembelajaran<br>[Pustaka]/<br><i>Learning<br/>Material<br/>[Reference]</i>                               | Bobot<br>Penilaian/<br><i>Assesment<br/>Load (%)</i> |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
|                    |                                                                                                                    | Indikator/ <i>Indicator</i>                                                                                                                                                                                                             | Kriteria &<br>Teknik /<br><i>Criteria &amp;<br/>Techniques</i>                                                                                     | Luring                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Daring |                                                                                                                    |                                                      |
| (1)                | (2)                                                                                                                | (3)                                                                                                                                                                                                                                     | (4)                                                                                                                                                | (5)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | (6)    | (7)                                                                                                                | (8)                                                  |
| 1,2                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Mampu memahami <i>Fitness Assessment</i></li> </ul>                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ketepatan menjelaskan dan mempraktikkan cara pengukuran komposisi tubuh dan antropometri</li> <li>Ketepatan menjelaskan dan mempraktikkan cara pengukuran gerakan dasar Latihan beban</li> </ul> | <b>Teknik non-test:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Presentasi</li> <li>Praktik</li> </ul> <b>Kriteria:</b><br><i>Pedoman Penskoran</i> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Kuliah;</li> <li>Diskusi;</li> <li>Presentasi</li> <li>Praktik</li> </ul> <b>[PB: 2mg x 4sks x 50"]</b><br><b>Problem-Based Learning</b><br><br><b>Tugas-1:</b> Menyusun kajian dalam bentuk paper tentang: <ol style="list-style-type: none"> <li><i>Percentage Body Fat vs. Visceral Fat</i></li> <li><i>Skinny Fat</i></li> <li><i>Obesity</i></li> <li><i>Muscle Imbalance</i></li> </ol> <b>[PT: 2 mg x (2 sks x 60")]</b><br><b>[KM: 2 mg x (2 sks x 60")]</b> |        | <b>Penjelasan RPS;</b><br>1. Pengantar Personal trainer<br>2. <i>Fitness Assesment</i><br><br><b>[1] [5]</b>       | 20                                                   |
| 3, 4               | <ul style="list-style-type: none"> <li>Mampu memahami dan mempraktikkan fase latihan berbasis OPT Model</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ketepatan menjelaskan Optimum <i>Performance Trianing (OPT Model)</i></li> <li>Ketepatan mengidentifikasi</li> </ul>                                                                             | <b>Teknik non-test:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Presentasi</li> <li>Praktik</li> <li>Tanya jawab</li> </ul> <b>Kriteria:</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Kuliah;</li> <li>Ceramah Interaktif</li> </ul> <b>[PB: 5mg x 3sks x 50"]</b><br><b>Contextual Learning</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |        | <b>Penjelasan RPS;</b><br>1. <i>Optimum Performance Training (OPT Model): Stabilization, Strength, Hypertropy,</i> | 10                                                   |

| Mg<br>ke-/<br>Week | Kemampuan akhir<br>tiap tahapan<br>belajar (CPMK)/<br><i>Final ability of each<br/>learning stage<br/>(LLO)</i> | Penilaian/ <i>Assesment</i>                                                                                                                                                     |                                                                                                              | Bentuk Pembelajaran; Metode Pembelajaran;<br>Penugasan Mahasiswa; [Estimasi Waktu]/ <i>Form<br/>of Learning; Learning Method; Student<br/>Assignment; [Estimated Time]</i>                                                                                                                                        |        | Materi<br>Pembelajaran<br>[Pustaka]/<br><i>Learning<br/>Material<br/>[Reference]</i>                                                                                                                                                                                               | Bobot<br>Penilaian/<br><i>Assesment<br/>Load (%)</i> |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
|                    |                                                                                                                 | Indikator/ <i>Indicator</i>                                                                                                                                                     | Kriteria &<br>Teknik /<br><i>Criteria &amp;<br/>Techniques</i>                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                      |
|                    |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                              | Luring                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Daring |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                      |
| (1)                | (2)                                                                                                             | (3)                                                                                                                                                                             | (4)                                                                                                          | (5)                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | (6)    | (7)                                                                                                                                                                                                                                                                                | (8)                                                  |
|                    |                                                                                                                 | program Latihan<br>sesuai OPT<br>Model                                                                                                                                          | <i>Pedoman<br/>Penskoran</i>                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |        | <i>Maximal Strength,<br/>Power.</i><br>2. <i>Program<br/>Design</i><br>3. <i>Periodisasi<br/>Latihan</i><br><br>[1] [5]                                                                                                                                                            |                                                      |
| 5,6,7              | • Mampu memahami dan mempraktikkan Latihan Fungsional ( <i>Functional Training</i> )                            | • Ketepatan mengemukakan alat-alat Latihan Fungsional ( <i>Functional Training</i> )<br>• Ketepatan melakukan Gerakan-gerakan Latihan Fungsional ( <i>Functional Training</i> ) | <b>Teknik non-test:</b><br>• Presentasi<br>• Praktik<br><br><b>Kriteria:</b><br><i>Pedoman<br/>Penskoran</i> | • Kuliah;<br>• Diskusi;<br>• Presentasi<br>• Praktik<br>[PB: 4mg x 3sks x 50"]<br><b>Team-Based Learning</b><br><br><b>Tugas-2A:</b> Menyusun program Latihan Functional Training<br><br><b>Tugas-2B</b><br>Mempraktikkan Latihan Functional Training<br>[PT: 4 mg x (2 sks x 60")]<br>[KM: 4 mg x (2 sks x 60")] |        | <b>Penjelasan RPS;</b><br>1. <i>ViPR</i><br>2. <i>Kettlebell</i><br>3. <i>TRX</i><br>4. <i>Bosu Balance</i><br>5. <i>Bosu Ballas</i><br>6. <i>Equalizer</i><br>7. <i>RMT Club</i><br>8. <i>RMT Rope</i><br>9. <i>Dynamax ball</i><br>10. <i>Medicine Ball</i><br><br>[1], [2], [3] | 20                                                   |
| 8,9                | • Mampu memahami dan mempraktikkan pelatihan <i>Bootcamp</i>                                                    | • Ketepatan mengemukakan metode pelatihan <i>Bootcamp</i><br>• Ketepatan mempraktikkan pelatihan <i>Bootcamp</i>                                                                | <b>Teknik non-test:</b><br>• Presentasi<br>• Praktik<br><br><b>Kriteria:</b><br><i>Pedoman<br/>Penskoran</i> | • Kuliah;<br>• Diskusi;<br>• Presentasi<br>• Praktik<br>[PB: 4mg x 3sks x 50"]<br><b>Role-play &amp; Simulation</b><br><br>[PT: 4 mg x (2 sks x 60")]                                                                                                                                                             |        | <b>Penjelasan RPS;</b><br>1. Gerakan dasar<br>2. Metode Latihan <i>Bootcamp</i>                                                                                                                                                                                                    | 10                                                   |

| Mg<br>ke-/<br>Week                                                                                                            | Kemampuan akhir<br>tiap tahapan<br>belajar (CPMK)/<br><i>Final ability of each<br/>learning stage<br/>(LLO)</i> | Penilaian/ <i>Assesment</i>                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                            | Bentuk Pembelajaran; Metode Pembelajaran;<br>Penugasan Mahasiswa; [Estimasi Waktu]/ <i>Form<br/>of Learning; Learning Method; Student<br/>Assignment; [Estimated Time]</i>                                                                                                                                          |        | Materi<br>Pembelajaran<br>[Pustaka]/<br><i>Learning<br/>Material<br/>[Reference]</i>                    | Bobot<br>Penilaian/<br><i>Assesment<br/>Load (%)</i> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
|                                                                                                                               |                                                                                                                 | Indikator/ <i>Indicator</i>                                                                                                                                       | Kriteria &<br>Teknik /<br><i>Criteria &amp;<br/>Techniques</i>                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |        |                                                                                                         |                                                      |
|                                                                                                                               |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                            | Luring                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Daring |                                                                                                         |                                                      |
| (1)                                                                                                                           | (2)                                                                                                             | (3)                                                                                                                                                               | (4)                                                                                                                                                                        | (5)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | (6)    | (7)                                                                                                     | (8)                                                  |
|                                                                                                                               |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                            | •[KM: 4 mg x (2 sks x 60'')]                                                                                                                                                                                                                                                                                        |        | 3. Program<br>Latihan<br><i>Bootcamp</i><br><br>[1], [4], [5]                                           |                                                      |
| Evaluasi Tengah Semester: Melakukan validasi hasil penilaian, evaluasi dan perbaikan proses pembelajaran berikutnya           |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |        |                                                                                                         |                                                      |
| Flipped Classroom – dengan metode case atau project based learning (disesuaikan dengan metode yang digunakan pada matakuliah) |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |        |                                                                                                         |                                                      |
| 10,11                                                                                                                         | • Mampu memahami dan mempraktikkan metode Latihan <i>set block</i>                                              | • Ketepatan menguraikan metode latihan <i>set block</i><br><br>• Ketepatan mempraktikkan metode latihan <i>set block</i>                                          | <b>Teknik non-test:</b><br><br>• Membuat makalah dan program latihan<br><br>• Presentasi<br><br>• Unjuk kerja lapangan<br><br><b>Kriteria:</b><br><i>Pedoman Penskoran</i> | •Kuliah;<br><br>•Diskusi;<br><br>•Presentasi<br><br>•Praktik<br><br>[PB: 3 mg x 3sks x 50'']<br><b>Project Based Learning</b><br><br><b>Tugas 3:</b> Menyusun kajian dalam bentuk makalah dan presentasi tentang program Latihan <i>Set Block</i><br><br>[PT: 3 mg x (2 sks x 60'')]<br>[KM: 3 mg x (2 sks x 60'')] |        | <b>Penjelasan RPS;</b><br>1. Metode Latihan <i>Set Block</i><br><br>[1], [5]                            | 10                                                   |
| 12, 13                                                                                                                        | • Mampu memahami dan mempraktikkan metode Latihan <i>Superset dan Sirkuit Training</i>                          | • Ketepatan mengemukakan metode Latihan <i>Superset dan Sirkuit Training</i><br><br>• Ketepatan mempraktikkan metode Latihan <i>Superset dan Sirkuit Training</i> | <b>Teknik non-test:</b><br><br>• Membuat makalah dan program latihan<br><br>• Presentasi<br><br>• Unjuk kerja lapangan<br><br><b>Kriteria:</b>                             | •Kuliah;<br><br>•Diskusi;<br><br>•Presentasi<br><br>•Praktik<br><br>[PB: 2mg x 3sks x 50'']<br><b>Project Based Learning</b><br><b>Tugas-4A:</b> Menyusun kajian dalam bentuk makalah dan presentasi tentang program Latihan <i>super set</i>                                                                       |        | <b>Penjelasan RPS;</b><br>2. Metode Latihan <i>Super Set</i><br><br>3. Sirkuit Training<br><br>[1], [5] | 10                                                   |

| Mg<br>ke-/<br>Week | Kemampuan akhir<br>tiap tahapan<br>belajar (CPMK)/<br><i>Final ability of each<br/>learning stage<br/>(LLO)</i> | Penilaian/ <i>Assesment</i>                                                                                                                                             |                                                                                                            | Bentuk Pembelajaran; Metode Pembelajaran;<br>Penugasan Mahasiswa; [Estimasi Waktu]/ <i>Form<br/>of Learning; Learning Method; Student<br/>Assignment; [Estimated Time]</i>                                                                                                                                                                                                                                         |        | Materi<br>Pembelajaran<br>[Pustaka]/<br><i>Learning<br/>Material<br/>[Reference]</i>                            | Bobot<br>Penilaian/<br><i>Assesment<br/>Load (%)</i> |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
|                    |                                                                                                                 | Indikator/ <i>Indicator</i>                                                                                                                                             | Kriteria &<br>Teknik /<br><i>Criteria &amp;<br/>Techniques</i>                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |        |                                                                                                                 |                                                      |
|                    |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                         |                                                                                                            | Luring                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Daring |                                                                                                                 |                                                      |
| (1)                | (2)                                                                                                             | (3)                                                                                                                                                                     | (4)                                                                                                        | (5)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | (6)    | (7)                                                                                                             | (8)                                                  |
|                    |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                         | <i>Pedoman<br/>Penskoran</i>                                                                               | <b>Tugas-4B:</b> Menyusun kajian dalam bentuk makalah dan presentasi tentang program <i>sirkuit training</i><br><br>[PT: 2 mg x (2 sks x 60’)]<br>[KM: 2 mg x (2 sks x 60’)]                                                                                                                                                                                                                                       |        |                                                                                                                 |                                                      |
| 14,<br>15          | • Mampu memahami dan mempraktikkan metode latihan <i>Giant Set</i> dan <i>FST-7 Training</i>                    | • Ketepatan menerapkan metode Latihan <i>Giant Set</i> dan <i>FST-7 Training</i><br>• Ketepatan mempraktikkan metode latihan <i>Giant Set</i> dan <i>FST-7 Training</i> | <b>Teknik non-test:</b><br>• Membuat makalah dan program latihan<br>• Presentasi<br>• Unjuk kerja lapangan | • Kuliah;<br>• Diskusi;<br>• Presentasi<br>• Praktik<br>[PB: 2mg x 3sks x 50’]<br><b>Project Based Learning</b><br><br><b>Tugas-5A:</b> Menyusun kajian dalam bentuk makalah dan presentasi tentang program Latihan <i>Giant Set</i><br><b>Tugas-5B:</b> Menyusun kajian dalam bentuk makalah dan presentasi tentang program <i>FST-7 Training</i><br><br>[PT: 2 mg x (2 sks x 60’)]<br>[KM: 2 mg x (2 sks x 60’)] |        | <b>Penjelasan RPS;</b><br>4. Metode Latihan <i>Giant Set</i><br>5. Metode <i>FST-7 Training</i><br><br>[1], [5] | 10                                                   |
| 16                 | • Mampu memahami <i>communication skill</i>                                                                     | • Ketepatan menjelaskan dan mempraktikkan komunikasi pada <i>Client</i>                                                                                                 | <b>Teknik non-test:</b><br>• Presentasi<br>• Praktik                                                       | • Kuliah;<br>• Diskusi;<br>• Presentasi<br>• Praktik<br>[PB: 4mg x 3sks x 50’]<br><b>Role-play &amp; Simulation</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                |        | <b>Penjelasan RPS;</b><br>1. Karakter Warna<br>2. Teknik Komunikasi dua arah                                    | 10                                                   |

| Mg<br>ke-/<br>Week                                                                                    | Kemampuan akhir<br>tiap tahapan<br>belajar (CPMK)/<br><i>Final ability of each<br/>learning stage<br/>(LLO)</i> | Penilaian/ <i>Assesment</i> |                                                                | Bentuk Pembelajaran; Metode Pembelajaran;<br>Penugasan Mahasiswa; [Estimasi Waktu]/ <i>Form<br/>of Learning; Learning Method; Student<br/>Assignment; [Estimated Time]</i> |        | Materi<br>Pembelajaran<br>[Pustaka]/<br><i>Learning<br/>Material<br/>[Reference]</i> | Bobot<br>Penilaian/<br><i>Assesment<br/>Load</i> (%) |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
|                                                                                                       |                                                                                                                 | Indikator/ <i>Indicator</i> | Kriteria &<br>Teknik /<br><i>Criteria &amp;<br/>Techniques</i> |                                                                                                                                                                            |        |                                                                                      |                                                      |
|                                                                                                       |                                                                                                                 |                             |                                                                | Luring                                                                                                                                                                     | Daring |                                                                                      |                                                      |
| (1)                                                                                                   | (2)                                                                                                             | (3)                         | (4)                                                            | (5)                                                                                                                                                                        | (6)    | (7)                                                                                  | (8)                                                  |
|                                                                                                       |                                                                                                                 |                             |                                                                | [PT: 4 mg x (2 sks x 60’)]<br>[KM: 4 mg x (2 sks x 60’)]                                                                                                                   |        | [1], [2]                                                                             |                                                      |
| <i>Evaluasi Akhir Semester: Melakukan validasi penilaian akhir dan menentukan kelulusan mahasiswa</i> |                                                                                                                 |                             |                                                                |                                                                                                                                                                            |        |                                                                                      |                                                      |
| <i>Total bobot penilaian</i>                                                                          |                                                                                                                 |                             |                                                                |                                                                                                                                                                            |        |                                                                                      | 100                                                  |

## Keterangan:

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. **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.
5. **Kriteria Penilaian** adalah patokan yang digunakan sebagai ukuran atau tolok ukur ketercapaian pembelajaran dalam penilaian berdasarkan indikator-indikator yang telah ditetapkan. Kriteria penilaian merupakan pedoman bagi penilai agar penilaian konsisten dan tidak bias. Kriteria dapat berupa kuantitatif ataupun kualitatif.
6. **Teknik penilaian:** tes dan non-tes.
7. **Bentuk pembelajaran:** Kuliah, Responsi, Tutorial, Seminar atau yang setara, Praktikum, Praktik Studio, Praktik Bengkel, Praktik Lapangan, Penelitian, Pengabdian Kepada Masyarakat dan/atau bentuk pembelajaran lain yang setara.
8. **Metode Pembelajaran:** Small Group Discussion, Role-Play & Simulation, Discovery Learning, Self-Directed Learning, Cooperative Learning, Collaborative Learning, Contextual Learning, Project Based Learning, dan metode lainnya yang setara.
9. **Materi Pembelajaran** adalah rincian atau uraian dari bahan kajian yang dapat disajikan dalam bentuk beberapa pokok dan sub-pokok bahasan.
10. **Bobot penilaian** adalah prosentasi penilaian terhadap setiap pencapaian CPMK yang besarnya proposional dengan tingkat kesulitan pencapaian CPMK tsb., dan totalnya 100%.
11. **PB**=Proses Belajar, **PT**=Penugasan Terstruktur, **KM**=Kegiatan Mandiri.
12. **Bobot penilaian** adalah prosentasi penilaian terhadap setiap pencapaian CPMK yang besarnya proposional dengan tingkat kesulitan pencapaian CPMK tsb., dan totalnya 100%



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

**RENCANA ASESSMEN DAN EVALUASI (RAE)**

| Minggu ke-         | CPMK                                                                                         | Bentuk Asessmen (Penilaian)                                                                                                                                                                                                       | Bobot (%)  |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 1,2,16             | Mampu memahami <i>communication skill</i> dan <i>fitness assessment</i>                      | <b>Tugas-1:</b> Menyusun kajian dalam bentuk paper tentang:<br>a. <i>Percentage Body Fat vs. Visceral Fat</i><br>b. <i>Skinny Fat</i><br>c. <i>Obesity</i><br>d. <i>Muscle Imbalance</i>                                          | 20         |
| 3,4,5,6,7          | Mampu memahami dan mempraktikkan OPT Model dan <i>functional training</i>                    | <b>Tugas-2A:</b> Menyusun program Latihan Functional Training<br><br><b>Tugas-2B</b><br>Mempraktikkan Latihan Functional Training                                                                                                 | 20         |
| 8,9,10,11          | Mampu memahami dan mempraktikkan metode latihan <i>bootcamp</i> dan <i>set block</i>         | <b>Tugas 3:</b> Menyusun kajian dalam bentuk makalah dan presentasi tentang program Latihan <i>Set Block</i>                                                                                                                      | 20         |
| 12,13              | Mampu memahami dan mempraktikkan metode latihan <i>super set</i> dan <i>sirkuit training</i> | <b>Tugas-4A:</b> Menyusun kajian dalam bentuk makalah dan presentasi tentang program Latihan <i>super set</i><br><br><b>Tugas-4B:</b> Menyusun kajian dalam bentuk makalah dan presentasi tentang program <i>sirkuit training</i> | 20         |
| 14,15              | Mampu memahami dan mempraktikkan metode latihan <i>Giant Set</i> dan <i>FST-7 Training</i>   | <b>Tugas-5A:</b> Menyusun kajian dalam bentuk makalah dan presentasi tentang program Latihan <i>Giant Set</i><br><br><b>Tugas-5B:</b> Menyusun kajian dalam bentuk makalah dan presentasi tentang program <i>FST-7 Training</i>   | 20         |
| <b>TOTAL BOBOT</b> |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                   | <b>100</b> |



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

**INDIKATOR PENCAPAIAN CPL PADA MATAKULIAH**

| <b>CPL</b>         | <b>CPMK</b> | <b>Minggu ke-</b> | <b>Bentuk Asessmen</b> | <b>Bobot (%)</b> |
|--------------------|-------------|-------------------|------------------------|------------------|
| CPL-2              | CPMK-1      | 2                 | Tugas 1                | 20               |
| CPL-4              | CPMK-2      | 7                 | Tugas 2A & 2B          | 20               |
| CPL-5              | CPMK-3      | 11                | Tugas 3                | 20               |
| CPL-6              | CPMK-4      | 13                | Tugas 4A & 4B          | 20               |
| CPL-8              | CPMK-5      | 15                | Tugas 5A & 5B          | 20               |
| <b>TOTAL BOBOT</b> |             |                   |                        | <b>100</b>       |



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

**RUBRIK PENILAIAN TUGAS 1, 2A, 3A, 4A**

**Nama Mahasiswa :**

**NPM :**

| No                   | Aspek Yang dinilai                                 | Skor Penilaian                      |                           |                           |                          |                                     |
|----------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------|---------------------------|--------------------------|-------------------------------------|
|                      |                                                    | ( E )<br>Kurang<br>Sekali<br>0 - 40 | ( D )<br>Kurang<br>0 - 40 | ( C )<br>Cukup<br>56 - 60 | ( B )<br>Baik<br>61 - 80 | ( A )<br>Baik<br>Sekali<br>80 - 100 |
| 1                    | Sistematika penulisan makalah                      |                                     |                           |                           |                          |                                     |
| 2                    | Referensi yang dijadikan sebagai rujukan makalah   |                                     |                           |                           |                          |                                     |
| 3                    | Materi dalam makalah sesuai dengan bahan kajian    |                                     |                           |                           |                          |                                     |
| 4                    | Presentasi disajikan secara menarik dan interaktif |                                     |                           |                           |                          |                                     |
| 5                    | Penguasaan materi                                  |                                     |                           |                           |                          |                                     |
| Nilai rata-rata skor |                                                    |                                     |                           |                           |                          |                                     |
| Nilai Total          |                                                    |                                     |                           |                           |                          |                                     |



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

**RUBRIK PENILAIAN TUGAS 3B, 4B**

**Nama Mahasiswa :**

**NPM :**

| No                   | Aspek Yang dinilai                           | Skor Penilaian                      |                           |                           |                          |                                     |
|----------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------|---------------------------|--------------------------|-------------------------------------|
|                      |                                              | ( E )<br>Kurang<br>Sekali<br>0 - 40 | ( D )<br>Kurang<br>0 - 40 | ( C )<br>Cukup<br>56 - 60 | ( B )<br>Baik<br>61 - 80 | ( A )<br>Baik<br>Sekali<br>80 - 100 |
| 1                    | Analisis latar belakang artikel              |                                     |                           |                           |                          |                                     |
| 2                    | Analisis isi artikel                         |                                     |                           |                           |                          |                                     |
| 3                    | Memimpulkan bahasan dan inti artikel         |                                     |                           |                           |                          |                                     |
| 4                    | Kemampuan membuat peta konsep dan alur pikir |                                     |                           |                           |                          |                                     |
| Nilai rata-rata skor |                                              |                                     |                           |                           |                          |                                     |
| Nilai Total          |                                              |                                     |                           |                           |                          |                                     |

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         |
| <b>A. Tugas Personal Trainer .....</b> | <b>2</b>  |
| 1. Identifikasi .....                  | 2         |
| 2. Perancangan .....                   | 2         |
| 3. <i>Coaching</i> .....               | 3         |
| 4. Motivasi .....                      | 3         |
| 5. <i>Follow Up</i> .....              | 3         |
| <b>B. Coaching .....</b>               | <b>4</b>  |
| 1. <i>Communication Skill</i> .....    | 4         |
| 2. <i>Coaching Skill</i> .....         | 6         |
| <b>C. Fitness Assessment .....</b>     | <b>8</b>  |
| 1. Anthropometry .....                 | 8         |
| 2. Assessment Alignment .....          | 9         |
| 3. Body Composition .....              | 9         |
| <b>D. Personal Branding .....</b>      | <b>10</b> |
| 1. Strategi Personal Branding .....    | 12        |

|                                           |           |
|-------------------------------------------|-----------|
| BAB II METODE LATIHAN .....               | 15        |
| <b>A. SET BLOCK-----</b>                  | <b>15</b> |
| 1. Pengertian .....                       | 17        |
| 2. Manfaat-----                           | 18        |
| 3. Program Latihan Set Blok .....         | 20        |
| <b>B. SUPER SET-----</b>                  | <b>23</b> |
| 1. Pengertian .....                       | 23        |
| 2. Manfaat-----                           | 23        |
| 3. Program Latihan Super Set .....        | 24        |
| <b>C. CIRCUIT TRAINING-----</b>           | <b>25</b> |
| 1. Pengertian .....                       | 25        |
| 2. Manfaat-----                           | 25        |
| 3. Program Latihan Circuit Training ..... | 27        |
| <b>D. GIANT SET-----</b>                  | <b>28</b> |
| 1. Pengertian .....                       | 28        |
| 2. Manfaat-----                           | 28        |
| 3. Program Latihan Giant Set .....        | 30        |
| <b>E. DROP SET-----</b>                   | <b>31</b> |
| 1. Pengertian .....                       | 31        |
| 2. Manfaat-----                           | 31        |
| 3. Program Latihan Drop Set .....         | 32        |
| <b>F. FST-7 Training-----</b>             | <b>34</b> |
| 1. Pengertian .....                       | 34        |
| 2. Manfaat-----                           | 35        |
| 3. Metode Latihan FST-7 Training .....    | 36        |
| <b>G. BOOTCAMP-----</b>                   | <b>37</b> |
| 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. *Proseses 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.

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

- **Struktur Program Periodisasi Blok:**

Program dibagi menjadi 3 blok utama:

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

|                  |             |                  |                                                            |
|------------------|-------------|------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>Realisasi</b> | 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                                    |
| <b>Senin</b>            | Kaki & Core     | Squat, Leg Press, Lunges, Plank              |
| <b>Selasa</b>           | Dada & Punggung | Bench Press, Pull-up, Rowing                 |
| <b>Kamis</b>            | Bahu & Lengan   | Shoulder Press, Bicep Curl, Triceps Pushdown |
| <b>Jumat</b>            | 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                               |
| <b>Senin</b>           | Lower Body Heavy   | Back Squat, Romanian Deadlift           |
| <b>Selasa</b>          | Upper Body Heavy   | Bench Press, Barbell Row                |
| <b>Kamis</b>           | Assistance Day     | Glute Bridge, Pull-up, Plank            |
| <b>Jumat</b>           | 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),<br>Box Jump  |
| Minggu        | Mobility/Recovery | Foam Rolling, Static Stretching, Light<br>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 Set | 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)              |
| <b>2</b> | <b>Punggung &amp; Bisep</b> | 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                   |
| <b>3</b> | <b>Kaki &amp; Glutes</b>    | 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                        |
| <b>4</b> | <b>Bahu &amp; Core</b>      | 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                            |
|----------|--------------------------|------------------------|-----|----------------|-------------------------------------|
| <b>1</b> | <b>Dada &amp; Trisep</b> | 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         |
| <b>2</b> | <b>Punggung &amp; Bisep</b> | 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                     |
| <b>3</b> | <b>Kaki &amp; Glutes</b>    | 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     |
| <b>4</b> | <b>Bahu &amp; Core</b>      | 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 para 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 possible*, 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](https://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](https://he02.tci-thaijo.org/index.php/spsc_journal/article/view/255650)  
[he02.tci-thaijo.org](https://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/4819>Publikasi Ilmiah Unwahas+1Publikasi Ilmiah Unwahas+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>

