

Personal Trainer Sebuah Peluang Karir

Donie¹, Heru Syarli Lesmana¹ Hermanzoni¹

Abstrak: Berkembangnya olahraga menjadi sebuah industri berdampak bahwa orang melirik semua potensi yang ada dalam dunia keolahragaan sebagai sebuah peluang bisnis. Menjadi kebutuhan hidup dunia modern untuk memiliki tingkat kesehatan yang tinggi dan memiliki penampilan yang menarik dengan ukuran tubuh yang proposional menjadi dambaan setiap orang. Peluang bisnis ini menghasilkan bermunculannya klub klub kebugaran yang menawarkan berbagai fasilitas olahraga yang lengkap dengan dibimbing oleh instruktur yang terlatih. Personal Trainer merupakan pelatih atau instruktur yang bertugas memberikan latihan untuk dapat meningkatkan kebugaran seseorang. Kebutuhan akan multifungsi dari olahraga yang beragam menjadikan Kebutuhan akan personal trainer yang profesional semakin meningkat. Perlu dilakukan upaya upaya untuk mensosialisasikan, meningkatkan dan mengembangkan profesi ini menjadi sebuah peluang karir yang menjanjikan bagi pelaku olahraga dimasa depan. Guna meningkatkan pemahaman dan pengetahuan dan masyarakat umumnya dan para mahasiswa keolahragaan khususnya maka dirasa perlu untuk memberikan informasi melalui tulisan ini terkait terkait dengan personal trainer dan ruang lingkupnya.

Keywords : Personal Trainer, Fitness Centre.

PENDAHULUAN

Aktivitas yang padat, membuat banyak orang membutuhkan olahraga tambahan yang bermanfaat untuk kesehatan tubuh. Rajin berolahraga sudah terbukti membuat badan tetap segar, fit dan sehat. Bagi orang-orang sibuk, berolahraga menjadi bagian penting dalam rutinitas harian. Mereka memandang aktivitas ini dapat mengendurkan otot dan relaksasi pikiran. Di samping, mengolah tubuh agar tetap sehat, Di kota-kota besar, aktivitas olahraga tak lagi dipandang sebagai kebutuhan untuk tetap sehat namun sudah menjadi gaya hidup.

Gaya hidup sehat salah satunya dapat diperoleh dengan melakukan olahraga teratur dan di era modern seperti saat ini fitness dapat dijadikan salah satu alternatif olahraga, hal ini dikarenakan fitness merupakan olahraga yang mengkombinasikan berbagai aktivitas, yaitu latihan beban, cardio vascular, dan aktivitas aerobic serta pengaturan pola makan sehat dan pola istirahat yang cukup. fitness adalah Salah satu olahraga yang cukup sederhana, tetapi sangat cocok untuk kebugaran tubuh kita, dan sekaligus merupakan alat olahraga yang cukup istimewa.

Fitness sudah menjadi gaya hidup bagi kaum urban. Oleh karena itu kebanyakan tempat fitness atau gym menjadi kebutuhan. Saat ini semakin banyak masyarakat yang sadar akan pentingnya berolahraga, tetapi masalahnya di lingkungan perkotaan sangat kurang dijumpai sarana olahraga umum. Hal inilah yang menjadikan peluang usaha tempat fitness banyak dilirik oleh para pengusaha. Selain itu, minat masyarakat pada fitness center menjadi semacam *lifestyle*. *Fitness center* seringkali menjadi tempat pertemuan dan bersosialisasi masyarakat. Meski harga peralatan *fitness center*, seperti *treadmill* atau mesin beban, semakin terjangkau untuk konsumen rumah tangga, kebanyakan orang tetap lebih suka berolahraga di pusat kebugaran karena ingin bersosialisasi dengan rekan-rekan mereka. Keberadaan tempat Fitness sebagai salah satu tempat olahraga yang nyaman, nikmat, dan juga tempat memadai memang telah dikenal dari masa kemasa., sehingga usaha ini memang layak dikembangkan menjadi salah satu usaha olahraga fitness alternative.

Fitness Center berasal dari bahasa Inggris yang berasal dari dua kata yaitu fitness dan center. (Wikipedia:2012) menjelaskan fitness artinya kebugaran dan center artinya pusat, jadi fitness center artinya pusat kebugaran. Pusat kebugaran adalah tempat yang menyediakan dan menjalankan program-program latihan kebugaran jasmani, tempat dimana orang mengekspresikan segala kebutuhan sebuah sosialisasi, aktualisasi, pemanfaatan waktu luang, serta motif-motif lainnya. Selanjutnya jika dilihat dari aspek kondisi lingkungan fitness center merupakan tempat berolahraga dalam ruangan yang menawarkan berbagai program latihan kebugaran dengan peralatan dan fasilitas yang mutakhir, (Hanafi, 1997). Dapat disimpulkan Fitness center merupakan suatu lembaga layanan jasa yang menyediakan berbagai macam peralatan dan fasilitas fitness serta berbagai sarana penunjang untuk berolahraga dan meningkatkan kebugaran fisik.

Fitness center dengan peralatan dan fasilitas fitness tentunya juga membutuhkan sumber daya manusia yang ahli dibidang fitness atau kebugaran sehingga dapat membantu para member fitness center untuk dapat menggunakan alat dan sarana fitness center dengan baik. Profesi yang membantu member fitness center disebut Fitness Personal Trainer. Fitness personal trainer atau sering disebut personal trainer adalah suatu profesi dimana penampilan dan pencitraan diri menjadi jati diri. Menurut Suharto (1999) personal trainer adalah seorang pemimpin dari satu atau sekelompok orang yang ingin mencapai suatu tujuan dari kegiatan latihan fisik dari fitness center.

Pelatih kebugaran (pelatih fitness) merupakan pelatih atau instruktur yang bertugas memberikan latihan untuk dapat meningkatkan kebugaran seseorang. Seorang personal trainer mempunyai pokok-pokok yang berhubungan erat dengan masalah latihan antara lain komponen atau aspek latihan, prinsip-prinsip latihan, metode latihan serta periodisasi latihan disamping bentuk-bentuk latihan. Hal tersebut mutlak dikuasai oleh seorang personal trainer untuk dapat melaksanakan tugas dengan baik. Tanpa penguasaan pengetahuan tersebut sulit bagi seorang personal trainer untuk melayani dan membimbing members yang berlatih. Tugas utama dari seorang personal trainer adalah menguasai program latihan yang ditawarkan oleh fitness center, terbagi atas 3 bagian, sebagai berikut (Suharto, 1999):

1. Program kesegaran jasmani
2. Program perbaikan dan pembentukan postur tubuh
3. Program pengaturan berat badan

Selain itu, seorang personal trainer (Suharto, 1999) harus menguasai kemampuan sebagai berikut:

1. Mampu melaksanakan bermacam-macam program latihan kebugaran jasmani
2. Mampu melatih dengan memperhatikan pengetahuan dasar seperti fisiologi, anatomi, ilmu gizi dan prinsip latihan
3. Mampu menerapkan prinsip dasar biomekanika olahraga
4. Mampu mengatasi/menangkal konflik yang timbul dalam kelompok.

PEMABAHASAN

Seorang pelatih kebugaran tidak selalu identik dengan penggunaan alat-alat di fitness center, namun mempunyai tugas utama meningkatkan kebugaran dari kliennya. Latihan kebugaran dapat dilakukan di rumah members tanpa alat atau dengan alat-alat yang sederhana. Pelatih kebugaran dapat memberikan latihan push-up, sit-up, atau squat trush.

Dapat disimpulkan bahwa Pelatih kebugaran adalah seorang ahli di bidang olahraga tertentu yang berkewajiban membantu klien, atlet, atau tim guna mencapai tujuan tertentu seperti meningkatkan performa olahraga, manajemen berat badan, dan lain sebagainya sesuai dengan kebutuhan yang diinginkan oleh kliennya. Untuk itu pelatih kebugaran dituntut untuk memiliki kualitas kemampuan diantaranya:

1. Pengetahuan dan keterampilan teknis.
2. Pemahaman kebutuhan dan batasan kemampuan klien.
3. Menerapkan prinsip ilmiah dalam praktiknya.
4. Evaluasi terhadap perkembangan kepelatihan.
5. Melatih dan mendidik klien yang ditanganinya.
6. Berintegritas dan berdedikasi terhadap profesinya.

Tentu kemampuan itu terus dikembangkan sesuai dengan tuntutan dan perkembangan dari ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Sebagai sebuah profesi baru yang berkembang menuju kepada profesi yang profesional pelatih kebugaran juga harus berpedoman kepada kode etik sebagai pola aturan, tata cara, tanda, pedoman etis ketika melakukan suatu kegiatan suatu pekerjaan. Kode etik merupakan pola aturan tata cara sebagai pedoman berperilaku. Beberapa kode etik dari pelatih kebugaran diharuskan mematuhi kode etik pelatih kebugaran, diantaranya yang harus ditaatinya diantaranya adalah:

1. Mengutamakan kesehatan dan keselamatan klien
2. Selalu memperbarui wawasan dan ilmu yang dimiliki
3. Menerapkan wawasan & ilmu untuk tujuan mulia
4. Menjaga nama baik profesi, lembaga dan tempat bekerja
5. Menjaga privasi rekan kerja dan klien
6. Menjadi contoh yang baik untuk masyarakat
7. Dilarang merugikan atau merendahkan profesi lain

Pada prinsipnya pelatih kebugaran memahami bidang ilmu terkait dengan proses peningkatan kebugaran, namun harus disadari ada batasan kemampuan pelatih kebugaran dalam menjawab setiap keluhan dari klien yang ditanganinya. Berikut ini adalah beberapa batasan profesi pelatih kebugaran.

1. Sekedar memberitahu klien tentang suplemen yang dapat mendukung gaya hidup sehat mereka berdasarkan bukti yang ada, tetapi tidak boleh menganjurkan penggunaannya
2. Membantu memilih menu makanan yang tepat sebelum dan sesudah berolahraga
3. Berbagi informasi tentang pengetahuan olahraga dan gizi dari sumber yang terpercaya

Aktivitas yang padat, membuat banyak orang membutuhkan olahraga tambahan yang bermanfaat untuk kesehatan tubuh. Rajin berolahraga sudah terbukti membuat badan tetap segar, fit dan sehat. Bagi orang-orang sibuk, berolahraga menjadi bagian penting dalam rutinitas harian. Mereka memandang aktivitas ini dapat mengendurkan otot dan relaksasi pikiran. Di samping, mengolah tubuh agar tetap sehat, Di kota-kota besar, aktivitas olahraga tak lagi dipandang sebagai kebutuhan untuk tetap sehat namun sudah menjadi gaya hidup. Olahraga yang baik adalah terprogram sesuai dengan kebutuhan seseorang. Agar kegiatan olahraga yang dilakukan efektif dan efisien diperlukan bantuan dari pelatih kebugaran.

Profesi pelatih kebugaran telah diatur legalitasnya melalui peraturan yang mengatur kompetensi keprofesian tenaga olahraga.

- a. Undang-undang RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 83 Ayat 1-3, yang berbunyi:
 - 1) **Ayat 1:** Sertifikasi dilakukan untuk memenuhi: Kompetensi Tenaga Keolahragaan.
 - 2) **Ayat 2:** Hasil sertifikasi berbentuk sertifikat kompetensi dan sertifikat kelayakan yang dikeluarkan oleh Pemerintah dan/atau lembaga mandiri yang berwenang serta induk organisasi cabang olahraga yang bersangkutan sebagai akuntabilitas publik.
 - 3) **Ayat 3:** Sertifikat kompetensi diberikan kepada seseorang sebagai pengakuan setelah lulus uji kompetensi
- b. Undang-undang RI Nomor 36 tahun 2009 tentang Kesehatan Pasal 58 Ayat 1, yang berbunyi:
 - 1) **Ayat 1:** Setiap orang berhak menuntut ganti rugi terhadap seseorang, tenaga kesehatan, dan/atau penyelenggara kesehatan yang menimbulkan kerugian akibat kesalahan atau kelalaian dalam pelayanan jasa kesehatan yang diterimanya.

Dasar hukum diatas mengemukakan pentingnya legalitas pengakuan kompetensi seseorang dibidang olahraga dalam bentuk sertifikat. Oleh karena itu, setiap pelatih kebugaran harus memiliki sertifikat agar mendapat perlindungan secara hukum terhadap pekerjaannya.

Profesi pelatih kebugaran memiliki peluang karir untuk bekerja di lembaga swasta dan non swasta. Lapangan kerja swasta yang bisa didapatkan oleh pelatih kebugaran diantaranya:

1. Atlet merangkap pelatih tim olahraga

2. Instruktur olahraga di instansi swasta / akademis
3. Pelatih pribadi untuk klien individual / group
4. Pelatih atau manajer pusat kebugaran
5. Pelatih atau asisten pelatih di klub olahraga
6. Pengajar bidang olahraga di instansi pendidikan
7. Kontributor media olahraga maupun kesehatan
8. Wirausaha di bidang kebugaran

Sedangkan untuk lapangan kerja di non swasta yang biasa didapatkan oleh pelatih kebugaran diantaranya:

1. Staf departemen olahraga
2. Instruktur olahraga untuk instansi pemerintah atau akademis
3. Guru pendidikan jasmani dan kesehatan

Asosiasi Pelatih Kebugaran Indonesia (APKI), asosiasi merangkap lembaga penyelenggara sertifikasi bidang kebugaran terbesar di Indonesia. APKI bertujuan untuk menciptakan standar nasional Praktisi Kebugaran Indonesia menjadi bertaraf internasional dalam menghadapi era pasar bebas MEA. Belum adanya lembaga edukasi praktisi kebugaran taraf nasional dan dengan itikad baik untuk menciptakan SDM berkualitas di masyarakat. Target APKI adalah agar Sumber Daya Manusia asli Indonesia dapat bersaing dengan SDM yang berasal dari luar negeri. Legalitas APKI dapat dibuktikan dengan :

1. Undang – Undang Dasar No.3 Tahun 2005;
2. SK Menteri Hukum & Hak Asasi Manusia Republik Indonesia Nomor: AHU-265.AH.02.01 Tahun 2011;
3. Akta Notaris Pendirian Organisasi Nomor 4 Tanggal 14 April 2014;
4. Anggaran Dasar dan Anggaran Rumah Tangga Asosiasi Pelatih Kebugaran Indonesia;
5. Anggota resmi *International Confederation of Registers for Exercise Professionals* untuk negara Indonesia.

Pada dasarnya APKI mengadakan pelatihan dan mengeluarkan Sertifikasi Pelatih Kebugaran APKI bertujuan untuk mempersiapkan kandidat dengan pengetahuan yang dibutuhkan sebagai seorang praktisi kebugaran yang berkompeten di masyarakat.

Sebagai lembaga yang memberikan sertifikasi kepada pelatih kebugaran di Indonesia APKI mempunyai Visi “**MEWUJUDKAN GENERASI INDONESIA YANG SEHAT SECARA JASMANI**”. Guna mewujudkan Visi tersebut disusunlah Misi dari APKI yaitu:

1. Meningkatkan kualitas hidup serta kesejahteraan praktisi kebugaran.
2. Meningkatkan mutu praktisi kebugaran melalui pembinaan secara berkala.
3. Menjadi pusat informasi terlengkap praktisi kebugaran berpendidikan di Indonesia.
4. Mengembangkan dan mengaplikasikan ilmu pengetahuan di bidang kebugaran.

Misi yang dituangkan tersebut nantinya harus sejalan dengan tujuan dari lembaga APKI didirikan yaitu:

- 1) Mewujudkan komunikasi dan kerjasama yang sinergis dan harmonis dalam berbagai kegiatan pengembangan sumber daya manusia khususnya para praktisi kebugaran.
- 2) Membantu usaha pemerintah, swasta, maupun masyarakat dalam memberikan mutu pelayanan jasa kebugaran yang lebih baik.
- 3) Menghimpun para pakar yang peduli pada berbagai kendala kesejahteraan yang dihadapi oleh para praktisi kebugaran guna menemukan solusi terbaik.
- 4) Meningkatkan kualitas serta ketersediaan praktisi kebugaran yang berkompeten di masyarakat.
- 5) Meningkatkan daya saing praktisi kebugaran Indonesia baik dalam skala nasional maupun internasional.

Namun minimnya informasi masyarakat terhadap organisasi ini menjadi kendala dalam mencapai tujuan organisasi. Selain itu, peluang karir bagi seorang personal trainer yang masih belum diketahui oleh masyarakat terutama praktisi olahraga, ilmuwan olahraga dan mahasiswa keolahragaan membuat profesi ini belum menjadi profesi yang banyak diminati. Untuk itu perlu upaya-upaya sosialisasi profesi pelatih kebugaran sebagai salah satu peluang karir khususnya bagi para mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan sebagai alternatif lapangan pekerjaan masa depan.

KESIMPULAN

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan:

1. Personal Trainer atau pelatih kebugaran (pelatih fitness) merupakan pelatih atau instruktur yang bertugas memberikan latihan untuk dapat meningkatkan kebugaran seseorang
2. Seorang personal trainer mempunyai pokok-pokok yang berhubungan erat dengan masalah latihan antara lain komponen atau aspek latihan, prinsip-prinsip latihan, metode latihan serta periodisasi latihan disamping bentuk-bentuk latihan.
3. Untuk berkembang menjadi profesi yang profesional personal trainer perlu mempedomani dan taat pada kode etik sebagai seorang personal trainer
4. Profesi pelatih kebugaran memiliki peluang karir untuk bekerja di lembaga swasta dan non swasta

DAFTAR RUJUKAN

- Bompa, Tudor O. 1999. *Theory and Metodologi of Training*. New York: Hull Publising Company.
- Choky Wijaya. (2011). *Six Pack-Tips Ampuh Membentuk tubuh ideal*. Jakarta: Second Hope
- Febriana, Shakuntala. (2011). *Representasi Citra diri bagi Persoal Trainer Celebrity Fitness La Piazza*. Skripsi. Depok: Universitas Indonesia.
- Fox EL. 1993. *The physiological basis exercise and sport 5th ed*. USA: MW. Crown Communication,.
- Irianto, Djoko Pekik.2002. *Diktat Dasar Kepelatihan*. Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY
- Suharto, dkk, (1999). *Pedoman dan modul penataran pelatih fitness center tingkat terampil*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.