PERSEPSI MEMBER GYM PADA PENGGUNAAN SUPLEMEN

SKIRPSI

Oleh

RAKHA ATHAYA PUTRA AKBAR

NIM. F1251201021

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS TANJUNGPURA

PONTIANAK

2024

PERSEPSI MEMBER GYM PADA PENGGUNAAN SUPLEMEN

SKIRPSI

Diajukan Sebagai Syarat Untuk Memperoleh Gelar SarjanaJurusan Ilmu Keolahragaan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Oleh

RAKHA ATHAYA PUTRA AKBAR

NIM. F1251201021

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS TANJUNGPURA

PONTIANAK

2024

LEMBAR PERSETUJUAN

PERSEPSI MEMBER GYM PADA PENGGUNAAN SUPLEMEN

RAKHA ATHAYA PUTRA AKBAR

NIM. F1251201021

Disetujui

Pembimbing I	Pembimbing II
Eka Supriatna, S.Pd, Kor, M.Pd	Ghana Firsta Yosika, M.Or
NIP.197711122006041002	NIP.199610920220031008

Penguji I	Penguji II
Rubiyatno, S.Pd.Jas., M.Or	Rahmat Putra Perdana, M.Or
NIP. 198811252019031012	NIP. 198608202019031013

Disahkan :
DEKAN FKIP UNTAN

Dr. Ahamd Yani T, M.Pd
NIP. 196604011991021001

Lulus tanggal : 31 Juli 2024

LEMBAR PENGESAHAN

PERSEPSI MEMBER GYM PADA PENGGUNAAN SUPLEMEN

RAKHA ATHAYA PUTRA AKBAR

NIM. F1251201021

Disetujui

Pembimbing I	Pembimbing II
Eka Supriatna, S.Pd, Kor, M.Pd	**Ghana Firsta Yosika, M.Or**
NIP.197711122006041002	**NIP.199601092022003 1008**

Penguji I	Penguji II
Rubiyatno, S.Pd.Jas., M.Or	**Rahmat Putra Perdana, M.Or**
NIP. 198811252019031012	**NIP. 198608202019031013**

Disahkan :
Ketua Program Studi
Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Dr. Y. Touvan Juni Samodra, M.Pd
NIP. 197706022008011010

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rakha Athaya Putra Akbar

Nim : F1251201021

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Jurusan/Prodi : Ilmu Keolahragaan/Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan Hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Pontianak, 25 Juli 2024

Yang Membuat Pernyataan



Rakha Athaya Putra Akbar

F1251201021

ABSTRAK

Tujuan Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui persepsi member gym pada suplemen,, mengetahui frekuensi suplemen terbanyak dan mengetahui sumber informasi yang didapat seputar suplemen . penelitian ini dilakukan diberbagai tempat GYM di Pontianak yaitu Roxy GYM, KGYM Ilham, dan Bali GYM. Sampel yang digunakan pada penelitian ini yakni sebanyak 156 responden. Metode penelitian yang digunakan penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Teknik pengumpulan data dengan cara menggunakan angket yang disertai pernyataan dan jawaban, Angket berupa *google form* yang discan menggunakan *QR/barcode.* Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa rata rata member gym memiliki persepsi yang "positif" terhadap suplemen. Frekuensi penggunaan suplemen terbanyak adalah "Susu Protein" dan suplemen berjenis "Susu Protein" banyak dikonsumsi oleh responden sesuai dengan waktu kebutuhannya. Informasi yang didapat tentang suplemen paling banyak dari Internet/Media Sosial (facebook, instagram, youtube). Informasi yang didapat dapat mempengaruhi member gym untuk mengkonsumsi suplemen dan para member gym menyatakan perlunya penyebaran informasi tentang suplemen pada masyakarat.

Kata kunci : Persepsi, Suplemen, Member Gym, Sumber informasi.

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya ini saya persembahkan kepada orang-orang istimewa yang membantu dalam perjalanan skripsi saya:

- Kedua orang tua saya, Mpi Ali Akbar dan Mama Marseleni yang senantiasa mendoakan dan mendukung saya dalam setiap langkah.
- Terimakasih kepada Fastabiqul Khoirot dan Asha selaku abang dan kakak saya yang tiada hentinya membantu dan mendoakan saya dalam keadaan apapun.
- Tidak lupa pula kepada Ghiska, Wak lebak, Amal, dan teman seperjuangan program pendidikan kepelatihan olaharaga angkatan 2020 lainnya yang telah memberikan dukungan dalam kuliah maupun dalam hal lainnya hingga saya bisa menyelesaikan studi saya dalam bentuk penyusunan skripsi ini.
- Terimakasih juga kepata teman teman The Purwanto yang berisikan Rastra barber, Otong, Lemon XXI, Kang dimas Sipil, Sadam Sopipud. Tidak lupa juga Mbul dan Ijal yang bersedia menjadi temapt keluh kesah saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
- Yang paling terpenting terimakasih kepada diri saya sendiri karena telah sanggup melewati berbagai rintangan dalam menulis tugas akhir skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr.Wb

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi yang berjudul “Persepsi Member GYM Pada Penggunaan Suplemen”. Shalawat serta salam tidak lupa pula penulis panjatkan kepada nabi Muhammad SAW. Tugas Akhir Skripsi ini disusun sebagai salah satusyarat sidang pada program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga jurursan lmu Keolahragaan, FKIP Universitas Tanjungpura.

Dalam menyelesaikan penulisan Tugas Akhir Skripsi ini penulis mendapat bantuan berupa moril maupun materi dari berbagai pihak. Penulis menyampaikan terimakasih kepada Yth :

1. Dr. Ahmad Yani T, M.Pd. selaku Dekan, Fakultas Kegururan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tanjungpura,
2. Mimi Haetami M.Pd selaku Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Kegururan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tanjungpura,
3. Dr. Y. Touvan Juni Samodra, M.Pd selaku Ketua Kaprodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Kegururan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tanjungpura, dan yang membimbing saya,
4. Rubiyatno M.Or selaku Pembimbing Akademik yang senantiasa membimbing saya dalam hal apapun,

5. Eka Supriatna, M.Pd selaku dosen pembimbing pertama yang banyak memberikan masukan dan saran kepada saya,
6. Ghana Firsta Yosika, M.Or selaku dosen pembimbing pendamping yang sangat sabar dalam membimbing saya,
7. Kedua Orang Tua, Mpi dan Mama serta keluarga yang selalu memberi dukungan dan semangat dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini,
8. Oviesta, selaku kakak saya yang terus memberikan dukungan, bantuan serta semangat,
9. Serta teman teman seperjuangan terutama wak, Amal, Mahasiswa/i angkatan 2020 Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Kegururan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tanjungpura.

Dalam penulisan Tugas Akhir Skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan baik berupa tulisan maupun penyajian. Dengan kerendahan hati, penulis mengharapkan kritik serta saran yang bersifat membangun untuk memperbaiki Tugas Akhir Skripsi ini agar lebih baik lagi.

Pontianak, 25 Juli 2024

Rakha Athaya PutraAkbar

Nim. F1251201021

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN ii
LEMBAR PENGESAHAN iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN iv
ABSTRAK v
HALAMAN PERSEMBAHAN vi
KATA PENGANTAR vii
DAFTAR ISI ix
DAFTAR TABEL xi
DAFTAR GAMBAR xii
DAFTAR LAMPIRAN xiii
BAB I PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 4
C. Tujuan Penelitian 4
D. Manfaat Penelitian 4
E. Definisi Operasional Variabel 5
BAB II KAJIAN PUSTAKA 7
A. Kajian Teori 7
BAB III METODOLOGI PENELITIAN 25
A. Metode Penelitian 25
B. Waktu dan Tempat Penelitian 26
C. Populasi dan Sample 26
D. Teknik Pengumpulan data 27
E. Instrumen Penelitian 27
F. Analisis Data 28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 31
A. HASIL 31
B. PEMBAHASAN 39
BAB V SIMPULAN DAN SARAN 44
A. SIMPULAN 44
B. SARAN 44

DAFTAR PUSTAKA 46
LAMPIRAN 62

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kisi-kisi Instrumen Penelitian 22
Tabel 2. Persepsi Diri menggunakan Suplemen 32
Tabel 3. Alasan Menggunakan Suplemen 34
Tabel 4. Frekuensi Dan Waktu Penggunakan Suplemen 37
Tabel 5. Sumber Informasi 38
Tabel 6. Penyebaran Informasi Tentang Suplemen 39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 10
Gambar 2 13
Gambar 3 15
Gambar 4 17

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 23

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penggunaan suplemen banyak terjadi didunia olahraga, praktisi olahraga meyakini bahwa suplemen makanan, suplemen medis efektif untuk olahraga (Hurst et al., 2019). Suplemen memiliki beberapa kategori seperti yang dikatakan (Edenfield, 2020) Suplemen terbagi menjadi 3 kategori yaitu suplemen makanan/minuman yang mengandung zat gizi makro(zat gizi yang dibutuhkan dalam jumlah yang besar), suplemen medis seperti vitamin/mineral berfungsi untuk mencukupi unsur pembangun pada organ dalam tubuh), suplemen ergogenik (obat-oabatan didalam olahraga) digunakan untuk meningkatkan performa. Suplemen memiliki pengaruh untuk aktifitas olahraga dengan memilih suplemen harus sesuai kebutuhan tubuh, memiliki sertifikat teruji lab, kualitasnya harus sesuai yang tertera pada label agar terhindar dari zat terlarang dan penyakit.

Menurut analisis (Hurst, 2023) mengatakan, para atlet kompetitif yang menggunakan doping lebih dahulu memakai suplemen, berbeda dengan sebagian kecil dari atlet yang memakainya secara bersamaan hal ini dapat menguntungkan sebab lebih mudah di terimanya di sosial. Kerugian dapat terjadi apabila kurang pemahaman pada penggunaan suplemen olahraga yang sering kali disalah gunakan oleh pengguna, pemberian informasi sangat berguna dikalangan profesional ataupun non profesional

agar terhindar dari doping tidak sengaja bagi atlet dan pemilihan kualitias produk yang harus sesuai dengan yang tercantum di label (Rodriguez-Lopez et al., 2022). Para olahragawan dan petugas kesehatan patut mendapatkan perhatian lebih dan melakukan pendekatan yang kritis terkait informasi pengunaan suplemen olahraga dan obat-obat terlarang untuk mengurangi Penyalah gunaan yang semakin meningkat (Savino et al., 2019).

Menurut (Rahadianti, 2019) konsumsi karbohidrat atau pun protein dari makanan sudah cukup karena protein dan karbohidrat merupakan dasar pengelolaan adaptasi untuk meningkatkan performa olahraga pasca setelah latihan, terbukti karbohidrat dan protein sebagai sumber untuk mempercepat recovery. (Morton et al., 2018) mengatakan apabila merasa sulit mencukupi asupan protein, dengan menambah Suplemen protein juga dapat meningkatkan perubahan kekuatan dan ukuran pada otot selama proses latihan masih aktif, asupan suplemen protein kurang dari jumlah 1,6g/kg dalam sehari tidak berpengaruh lebih jauh pada peningkatan FFM (asupan protein total dan perubahan massa bebas lemak). Menurut (Lauritzen & Gjelstad, 2023) suplemen makanan memberikan manfaat bagi atlet namun bila digunakan tidak sesuai dengan petunjuk akan menyebabkan resiko pada kesehatan. Pada penelitian (Ficarra et al., 2022) memaparkan bahwa orang yang aktif melakukan aktifitas fisik cenderung tidak menggunakan produk farmasi dan suplemen, hidup sehat menjadi faktor kebiasaan yang membuat fisik menjadi prima.

Berdasarkan penelitian (Maughan, Burke, et al., 2018) dari beberapa jenis suplemen adanya dampak negatif dan positif penggunaan suplemen dengan beberapa faktor yang mempengaruhi salah satunya dari dampak positif mengonsumsi suplemen makanan kandungan protein didalam suplemen makanan apabila di kombinasikan dengan latihan ketahanan dapat meningkatkan kekuatan pada orang dewasa yang sehat (O'Bryan et al., 2019). Dampak negatif yang ditimbulkan dari suplemen ergogenik (obat-oabtan didalam olahraga) kurang efektif dan memiliki resiko bagi kesehatan(Maughan, Shirreffs, et al., 2018). Seperti suplemen hydroxycut (suplemen pembakar lemak) yang dapat menimbulkan penyakit kuning, merusak fungsi hati (de ASSIS et al., 2022). Menurut (Pillai et al., 2019) apabila kelebihan asam amino rantai cabang (BCAA) dapat menggagu fungsi ginjal. Pada kasus ini (Hurst et al., 2021) mengatakan praktisi olahraga yang memberikan suplemen ergogenik dan suplemen medis harus diberikan pendidikan tentang manfaat dan efek samping dari suplemen. Pemilihan suplemen harus seusai kebutuhan tubuh dan paham akan efek yang ditimbulkan dari segi kesehatan dan suplemen yang digunakan harus memiliki sertifikat teruji lab yang sesuai dengan kualitas yang tertera pada label.

Menurut penelitian (Afrina & Tohidin, 2019b) tidak semua suplemen mengandung dopping seperti suplemen yang digunakan atlet angkat besi di Kota Padang yaitu suplemen Makanan (bubuk protein) dan suplemen medis (vitamin/mineral). Tetapi Atlet juga harus memiliki tingkat

pengetahuan yang baik akan bahaya doping dan penggunaan suplemen seperti halnya atlet taekwondo yang menggunakan suplemen makanan berjenis proein bubuk, kreatin, vitamin, mineral dengan tujuan yang baik tetapi minimnya pengetahuan penggunaan suplemen (Novian, 2021). Penelitian lain mengatakan sebanyak 30 atlet binaraga di Padang tingkat pengetahuan tentang dopping dikatakan kategori cukup dan paham akan bahaya doping (Effendi, 2015). Selain itu tingkat pengetahuan pada atlet balap sepeda,atletik, dan binaraga di kota Padang ternyata sangat baik, Informasi bahaya dopping sudah terbekali dari jenis-jenis,efek, dan metode pengguna (Syukri et al., 2019). Menurut (Lauritzen, 2022) untuk mencegah penyalah gunaan suplemen harus paham dalam menilai kebutuhan dan informasi resiko penggunaan berbagai macam suplemen.

Selain itu masyarakat umum yang aktif melakukan kegiatan fitnes harus paham manfaat dan efek dari penggunaan suplemen, seperti yang terjadi pada beberapa penelitian di beberapa kota di Indonesia yaitu Kota Medan, Solok, Padang para member fitnesnya rata-rata memiliki tingkat pengetahuan tentang penggunaan suplemennya dikatakan baik (Kurnia et al., 2019; Afrina & Tohidin, 2019; Saragih, 2017).

Perihal dalam pertimbangan memilih untuk mengkonsumsi suplemen atau tidak ini mempengaruhi persepsi tiap individu. Persepsi sendiri memiliki banyak definisi. Menurut (Wade C. Savage, 1978) mengatakan persepsi merupakan pengumpulan informasi yang relevan tentang suatu objek. Dari pengumpulan informasi tersebut terciptanya

keputusan untuk memilih mengkonsumsi suplemen atau tidak. Seseorang dapat berperspsi di bentuk oleh pengalamannya hingga menjadi sebuah pengetahuan yang membentuk keyakinan dan menjadi sebuah keputusan. Persepsi mempunyai berbagai macam jenis salah satunya persepsi diri. Menurut (James D. Laird, 2007) mengatakan persepsi diri adalah suatu ungkapan perasaan yang terbagi dari pola perilaku dan situasi yang sedang dialami.

Mengkonsumsi suplemen menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi persepsi pada praktisi olahraga atas pengaruh lingkungan, maupun pengalaman pribadinya yang dahulu. Berdasarkan fenomena tersebut diketahui bahwa persepsi, khususnya dalam mengkonsumsi suplemen. Dengan ini maka diperlukan suatu penelitian terkait persepsi masyarakat terhadap konsumsi suplemen dengan cara mengumpulkan data secara lengkap dan mendalam.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana persepsi member gym pada suplemen ?
2. Frekuensi suplemen yang paling banyak dikonsumsi ?
3. Sumber informasi yang didapat tentang suplemen ?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui persepsi member gym
2. Untuk mengetahui frekuensi terbanyak suplemen yang dikonsumsi
3. Untuk mengetahui dari mana sumber informasi suplemen didapat

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat akademik

   Dapat memberikan sumbangan teori tentang persepsi member gym pada penggunaan suplemen.

2. Manfaat praktisi

   a. Bagi member gym, dapat memperhatikan konsumsi suplemen baik saat latihan maupun sesudah latihan.

   b. Bagi peneliti, dapat memberikan dasar informasi untuk penelitian selanjutnya.

   c. Bagi Ahli Gizi, dapat memberi informasi mengeanai perilaku konsumsi suplemen pada member gym.

E. Definisi Operasional Variabel

Variabel dalam penelitian ini yaitu Persepsi Member Gym pada Penggunaan Suplemen.

1. Persepsi merupakan tanggapan pada suatu objek yang dapat dilihat dari beberapa sudut pandang hingga dapat dimengerti oleh seseorang.

2. Member gym adalah seseorang yang berlangganan atau menyewa sebuah tempat kebugaran sebagai sarana olahraga dalam jangka waktu tertentu.

3. Pengguna suplemen merupakan seseorang yang mengkonsumsi suatu zat yang mengandung mineral, vitamin dan asam amino.