

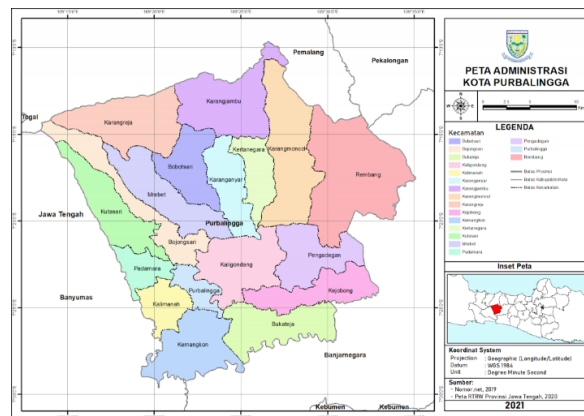
BAB II

PURBALINGGA DAN *FITNESS*

2.1 Gambaran Umum Wilayah Kabupaten Purbalingga

2.1.1 Geografis Kabupaten Purbalingga

Purbalingga merupakan sebuah kabupaten yang masuk ke bagian Provinsi Jawa Tengah. Berada ditinggikan 40 hingga 3.000 meter di atas permukaan laut, jika dilihat dari aspek geografisnya Kabupaten Purbalingga berada di cekungan yang diapit beberapa rangkaian pegunungan. Di sebelah utara merupakan rangkaian pegunungan (Gunung Slamet dan Dataran Tinggi Dieng). Bagian selatan merupakan Depresi Serayu, yang dialiri dua sungai besar, Kali Serayu dan anak sungainya, Kali Pekacangan. Ibukota Kabupaten Purbalingga berada di bagian barat wilayah kabupaten, sekitar 21 km sebelah timur Purwokerto.



Gambar 2.1 Peta Kabupaten Purbalingga

Sumber: <https://peta-hd.com/>

Secara administratif Kabupaten Purbalingga terbagi menjadi 239 desa/kelurahan yang tersebar di 18 kecamatan. Kecamatan – kecamatan tersebut terbagi menjadi 224 desa dan 15 kelurahan. Luas wilayah Kabupaten Purbalingga adalah 77.764.122 ha atau 2,39% dari luas wilayah Provinsi Jawa Tengah. Daerah dengan wilayah terluas adalah Kecamatan Rembang yaitu 9.159 ha, sedangkan luas wilayah terkecil adalah Kecamatan Purbalingga dengan luas 1.472

ha. Kabupaten Purbalingga memiliki luas wilayah $777,64 \text{ km}^2$. Sedangkan dari aspek astronomis terletak pada $101^\circ 11'' \text{ BT}$ – $109^\circ 35'' \text{ BT}$ dan $7^\circ 10'' \text{ LS}$ – $7^\circ 29'' \text{ LS}$ " (Badan Pusat Statistik Kabupaten Purbalingga, 2022).

Tabel 2.1 Batas Wilayah Kabupaten Purbalingga

Uraian	Batas Wilayah	
	Letak Lintang	Keterangan
Sebelah Utara	$7^\circ 10'' \text{ LS}$	Kab. Pemalang
Sebelah Selatan	$7^\circ 29'' \text{ LS}$	Kab. Banjarnegara
Sebelah Barat	$101^\circ 11'' \text{ BT}$	Kab. Banyumas
Sebelah Timur	$109^\circ 35'' \text{ BT}$	Kab. Banjarnegara

Sumber: <https://www.purbalinggakab.go.id/>

2.1.2 Demografi Kabupaten Purbalingga

Secara umum, persebaran penduduk di Kabupaten Purbalingga masih tergolong tidak merata. Total penduduk mencapai 1.019.840 jiwa dengan laju pertumbuhan penduduknya sebesar 1,19 pada tahun 2021-2022 (BPS, 2023). Adapun wilayah dengan kepadatan tertinggi adalah Kecamatan Purbalingga (3.992 jiwa/km^2), Kecamatan Padamara (2.766 jiwa/km^2), dan Kecamatan Kalimanah (2.612 jiwa/km^2). Sedangkan wilayah dengan kepadatan terendah berada pada Kecamatan Karangjambu (624 jiwa/km^2).

Tabel 2.2 Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin di Kabupaten Purbalingga Tahun 2022

Kelompok Umur	Laki-laki	Perempuan	Jumlah	Presentase
0-4	41292	39511	80803	7,9 %
5-9	41678	36090	77768	7,6 %
10-14	40949	38229	79177	7,8 %
15-19	39001	36628	75629	7,4 %
20-24	34230	38992	73222	7,2 %
25-29	36827	32872	69699	6,8 %
30-34	36007	39309	75316	7,4 %

35-39	37767	33626	71393	7,0 %
40-44	34072	33100	67172	6,6 %
45-49	32929	33433	66362	6,5 %
50-54	30888	37250	68138	6,7 %
55-59	28284	24919	53203	5,2 %
60-64	27906	29533	57439	5,6 %
65+	54013	50506	104519	10,2 %
Total			1019840	

Sumber : <https://purbalinggakab.bps.go.id/>

2.1.3 Sosial Ekonomi Kabupaten Purbalingga

Kabupaten Purbalingga merupakan salah satu daerah yang memiliki ragam pilihan mata pencaharian. Dari mulai pekerjaan yang berkaitan dengan alam hingga pekerjaan dibidang industri. Ada banyak industri yang didirikan di Kabupaten Purbalingga. Mayoritas dari industri yang didirikan di Kabupaten Purbalingga adalah industri dengan bahan baku rambut asli maupun sintetis. Produk- produk yang dihasilkan berupa bulu mata palsu (*eye-lash*), rambut palsu (*wig*), sanggul hingga *hair piece* yang dipasang untuk memberikan tambahan rambut atau juga *highlight* secara temporer pada rambut. Industri lain yang dijadikan andalan serta ikon di Kabupaten Purbalingga adalah industri knalpot, yang merupakan transformasi dari industri kualo dan panci tembaga. Knalpot Braling sebutan knalpot buatan industri di Kabupaten Purbalingga saat ini cukup dikenal oleh kalangan pecinta otomotif, hal ini dikarenakan harga dari knalpot braling yang cukup terjangkau dibandingkan dengan knalpot produksi luar negeri.

Tabel 2.3 Data Pekerjaan Masyarakat Kabupaten Purbalingga

No	Pekerjaan	Jenis Kelamin		Jumlah Penduduk	Presentase
		Laki-laki	Perempuan		
1	Belum/Tidak Bekerja	106.423	98.442	204.865	20,1%
2	Mengurus Rumah Tangga	0	115.784	115.784	11,3%
3	Pelajar/Mahasiswa	86.505	79.371	165.876	16,3%
4	Pensiunan	4.079	1.904	5.983	0,6%

5	Pegawai Negeri Sipil	5.034	4.196	9.230	0,9%
6	Tentara Nasional Indonesia	114	9	123	0,0%
7	Kepolisian RI	820	61	881	0,1%
8	Perdagangan	3.882	2.751	6.633	0,7%
9	Petani/Pekebun	63.902	51.649	115.551	11,3%
10	Peternak	159	14	173	0,0%
11	Nelayan/Perikanan	46	4	50	0,0%
12	Industri	1.000	543	1.543	0,2%
14	Transportasi	529	8	537	0,1%
15	Karyawan Swasta	112.416	82.836	195.252	19,1%
16	Karyawan BUMN	576	219	795	0,1%
17	Karyawan BUMD	240	91	331	0,0%
18	Karyawan Honorer	902	1.067	1.969	0,2%
19	Buruh Harian Lepas	45.519	18.180	63.699	6,2%
20	Buruh Tani/Perkebunan	6.629	2.772	9.401	0,9%
21	Buruh Nelayan/Perikanan	27	6	33	0,0%
22	Buruh Peternakan	88	11	99	0,0%
23	Tukang Batu	1.574	3	1.577	0,2%
24	Tukang Kayu	1.447	0	1.447	0,1%
25	Tukang Las/Pandai Besi	64	1	65	0,0%
26	Dosen	86	68	154	0,0%
27	Guru	2.197	4.653	6.850	0,7%
28	Tenaga Kesehatan	394	1.330	1.724	0,2%
29	Pedagang	17.506	15.993	33.499	3,3%
30	Perangkat Desa	2.022	379	2.401	0,2%
31	Wiraswasta	51.478	20.792	72.270	7,1%
32	Lainnya	979	429	1.408	0,1%
TOTAL				1.020.203	

Sumber: <https://purbalinggakab.bps.go.id/>

2.2 *Fitness*

2.2.1 Sejarah dan Perkembangan *Fitness* di Dunia

Menurut sejarahnya, perkembangan *fitness* tidak terlepas dari perkembangan olahraga binaraga. Perkembangan olahraga ini bermula pada akhir abad ke-19. Pada akhir abad tersebut, masyarakat mulai tertarik dengan hal-hal yang berbau otot, namun konteks otot disini tidak dikaitkan dengan kekerasan

atau mempertahankan hidup melainkan seperti pada zaman Yunani kuno, dimana keindahan, kesehatan dan kesempurnaan tubuh manusia begitu di puja-puja. Olahraga binaraga pada zaman yunani kuno mengalami evolusi dari yang masih menggunakan olahraga angkat batu, menuju ke olahraga angkat beban modern (*weightlifting*). Setiap negara menggapai perkembangan olahraga tersebut sesuai dengan budaya mereka sendiri. Seperti contoh di Eropa, *weightlifting* adalah bentuk seni hiburan, dimana terdapat orang kuat profesional yang dikenal dengan sebutan '*strong man*' berlomba mengangkat beban seberat-beratnya untuk mendapatkan hadiah sejumlah uang (Siregar, 2014).

Perkembangan dunia binaraga setiap tahunnya mengalami kemajuan yang sangat pesat. Hal ini ditandainya dengan bermunculan kontes-kontes binaraga, di antaranya Mr. America yang diadakan NABBA (*North Amerika Bodybuilders Association*), Mr. Olympia diadakan oleh IFBB (*International Federation of Bodybuilders*), dan Mr. World diadakan oleh (*Atletic Union*). Mr. Olympia merupakan kontes binaraga yang diakui sebagai kejuaraan internasional profesional dunia, setara dengan Wimbledon di tennis, dan US Open di Golf. Selain itu, kemajuan lainnya ditandai dengan bermunculannya binaraga-binaraga seperti Arnold Schwaneger, Clancy Ross, Bill Pearl, Chucks Sipes, Jack Dilenger, George Eiferman, Reg Park (Siregar, 2014).



Gambar 2.2 Binaraga Dennis James, peserta Mr. Olympia
(Sumber : <https://malesnulis.com/>)

Di era 90-an, IFBB sudah memiliki 160 negara anggota didalamnya. Presiden IFBB menyatakan bahwa IFBB merupakan organisasi olahraga terbesar ke empat di dunia saat itu. Klimaks dari kesuksesan binaraga adalah di saat binaraga mendapat pengakuan resmi dari IOC (*International Olympic Commite*) di tahun 1997 dan menjadikannya sebagai anggota komunitas olahraga amatir International. Dampak binaraga bagi kebudayaan kian jelas. Hal ini terlihat dalam film-film laga banyak aktor yang fisiknya menyerupai binaragawan. Masyarakat semakin terbiasa melihat otot, dalam film-film seperti Rambo atau film-film Jean-Cluede Van Damme, film 300 yang menceritakan tentang Spartan. Sehingga hal tersebut memberi paradigma tersendiri bahwa apabila ingin memberi kesan yang bagus terhadap orang lain maka harus memiliki postur tubuh yang bagus pula (Siregar, 2014).

Secara bertahap kini *fitness* banyak mendapat perhatian bukan hanya bagi kaum aristokrasi dan binaragawan, tetapi juga para pekerja dan kelompok menengah. Pergeseran fitness dari konsumsi para binaragawan untuk kepentingan kompetisi dan olahraga menjadi konsumsi publik dapat dilihat sebagai transformasi pusat kebugaran untuk memenuhi wacana gaya hidup sehat. *Fitness* sebagai gaya hidup kemudian menyebar dalam skala global dan menjadi konsumsi masyarakat banyak. Pusat kebugaran terus berkembang menjadi tempat yang mana unsur feminitas dan maskulinitas terus direproduksi. Agar digunakan sebagai objek untuk menjual berbagai hal, tubuh harus dibangun ulang oleh pemiliknya dan dilihat secara narsistik ketimbang secara fungsional (Piliang, 2011).

2.2.2 Perkembangan *Fitness* di Indonesia

Persatuan Angkat Berat dan Binaraga Seluruh Indonesia atau PABSSI hadir di Indonesia sejak tahun 1910-an. Olahraga ini diketahui populer di daerah Jawa Timur, khususnya Surabaya. Satu dekade kemudian olahraga ini mulai dikenal di daerah-daerah lainnya. Selain angkat berat dan angkat besi, organisasi

ini juga menaungi para binaraga yang naik pamornya pada tahun 1930-1940-an. Berangkat dari situlah PABBSI kemudian resmi didirikan pada 25 Desember 1940. PABBSI rutin menyumbangkan medali emas di berbagai pentas olahraga internasional seperti SEA Games, ASIAN Games, hingga Olimpiade. Namun PABBSI dibubarkan secara resmi pada Rapat Kerja Nasional (Rakernas) KONI Pusat di Jakarta, 25 Agustus 2020 yang kemudian diganti menjadi Perkumpulan Angkat Besi Seluruh Indonesia (PABSI), Perkumpulan Angkat Berat Seluruh Indonesia (Pabersi) dan Perkumpulan Binaraga dan *Fitness* Indonesia (PBFI). Keputusan itu diambil lantaran adanya desakan dari federasi ketiga cabang olahraga tersebut yang kini menjadi tiga organisasi mandiri (Herjoko, 2021).

Fitness mengalami perkembangan yang sangat pesat. Bisa kita lihat perkembangan-perkembangan setiap tahunnya yang secara cepat bahkan sampai menyebar ke seluruh negara di dunia termasuk Indonesia, bahkan tidak berhenti di kota-kota besar saja (Siregar, 2014) melainkan sudah menyebar ke kota-kota kecil di Indonesia termasuk Purbalingga. Selain itu pengaruh globalisasi dan dampak budaya konsumen juga mempengaruhi perkembangan *fitness* melalui media massa dan elektronik. Oleh karena itu peneliti sangat tertarik mengkaji masalah gaya hidup *fitness* di Purbalingga karena perkembangan dan minat para pelaku *fitness* di daerah ini juga berkembang pesat. Peneliti ingin mengungkap fenomena apa yang sebenarnya terjadi serta arti yang terkandung di dalam olahraga *fitness* tersebut.

2.2.3 Sejarah Singkat Partisipasi Perempuan dalam *Fitness*

Partisipasi perempuan dalam olahraga dimulai sejak Olimpiade tahun 1900 di Paris. Sebagai bentuk upaya untuk meningkatkan kesetaraan gender dalam olahraga, Komite Olimpiade Internasional atau disebut dengan *International Olympic Committee* memiliki sebuah komisi khusus, yaitu *Women in Sport* yang fokus dalam meningkatkan kesempatan partisipasi perempuan dalam dunia olahraga. Peningkatan partisipasi perempuan dalam olahraga dari tahun ke tahun mengalami peningkatan yang luar biasa, peningkatan yang paling menonjol

terlihat pada olimpiade tahun 2016 di Rio De Janeiro sekitar 4.500 atau 45% dari jumlah keseluruhan atlet yang mengikuti olimpiade (Dermawan dkk, 2019).

Melihat perkembangan perempuan dalam dunia olahraga tentunya memberikan harapan besar untuk mewujudkan kesetaraan gender dibidang olahraga. Secara umum gender dapat di definisikan sebagai perbedaan peran, kedudukan dan sifat yang dilekatkan pada kaum laki-laki maupun perempuan melalui konstruksi secara sosial maupun kultural (Nurhaeni dalam Dermawan dkk, 2009). Beragam olahraga pada masa kini tengah menjadi fenomena di kalangan masyarakat. Ragam pilihan olahraga tersebut meliputi olahraga yang yang bisa dilakukan di pusat kebugaran maupun dilakukan di rumah. Pemilihan jenis olahraga disesuaikan dengan tujuan kesenangan dan kemampuan fisik seseorang. Perbedaan jenis kelamin akan menyebabkan perbedaan jenis olahraga yang dipilih. Terdapat perbedaan yang jelas dalam aspek anatomi antara laki-laki dan perempuan. Perbedaan ini menyebabkan laki-laki lebih mampu melakukan aktivitas fisik yang memerlukan kekuatan (Arfanda, 2018).

Dalam perkembangannya *fitness* sebagai olahraga yang memerlukan aspek kekuatan lebih, saat ini juga banyak diminati kaum perempuan. Hal ini terjadi karena manfaat *fitness* itu sendiri yang bertujuan mencapai kebugaran tubuh dan pembentukan tubuh (Rai, 2009:1). Selain itu terdapat alasan lain terkait dengan motivasi perempuan yang berolahraga, yaitu adanya keinginan untuk memperoleh *prestise* dan derajat sosial dalam kehidupan di masyarakatnya. Bukan sebagai pengakuan atas keberadaannya oleh anggota kelompok, melainkan sebagai salah satu tuntutan kebutuhan untuk harga diri dan atau *self-esteem* (Dermawan dkk, 2019).

2.2.4 Ragam Aktivitas Latihan *Fitness*

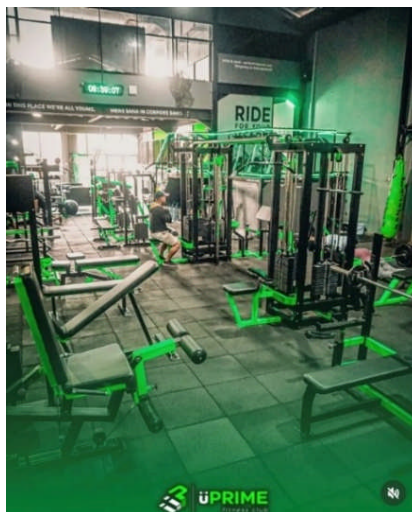
Ada banyak pilihan olahraga yang bisa dilakukan oleh pengunjung di sebuah pusat kebugaran mulai dari senam, zumba, yoga, hingga olahraga kekinian lainnya. Pilihan tersebut disesuaikan dengan minat dan tujuan masing-masing orang. Pada penelitian ini pembahasan akan berfokus pada latihan *fitness* yang ada

di UPRIME *Fitness Club*. Jenis latihan fitness yang dilakukan oleh pengunjung di UPRIME *Fitness Club* adalah latihan beban (*weight training*) dan latihan kardiovaskular (*cardio*).

2.2.4.1 Latihan Beban (*weight training*)

Salah satu latihan yang paling sering dilakukan di tempat *gym* adalah latihan beban (*weight training*), terdapat berbagai jenis alat *fitness* yang disediakan untuk menunjang para pengunjung membentuk otot demi mencapai tujuan *fitness* mereka. Hal ini juga yang menjadi salah satu faktor mengapa banyak orang berbondong-bondong pergi ke tempat *gym* yaitu karena kelengkapan alatnya, dengan satu kali membayar saja mereka sudah bisa memainkan semua alat dibanding berolahraga di rumah tetapi harus membeli banyak alat olahraga yang harganya cukup mahal.

Latihan beban (*weight training*) merupakan suatu bentuk latihan yang menggunakan media alat beban untuk menunjang proses latihan dengan tujuan meningkatkan kebugaran, kekuatan otot, kecepatan, pengencangan otot, *hypertrophy* otot, rehabilitasi pasca cedera, penurunan berat badan, dan lain-lain (Irianto, 2000: 59). Dreger dalam Suharjana (2007: 18) menyatakan bahwa latihan beban adalah latihan yang sistematis dengan menggunakan beban sebagai alat untuk menambah kekuatan otot guna mencapai kondisi fisik atlet, mencegah terjadinya cedera atau untuk tujuan kesehatan. Pada latihan beban tubuh akan dipaksa menyesuaikan diri dengan membesarnya jaringan otot yang dilatih. Sedangkan pada latihan aerobik, tubuh akan beradaptasi dengan cara meningkatnya efisiensi fisiologis yang menyebabkan peningkatan stamina.



Gambar 2.3 *Weight Training Machine*

Sumber : Feed Instagram @uprimefc

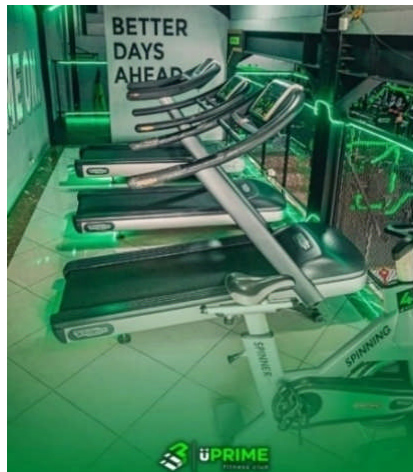
Latihan beban dapat berpengaruh terhadap perubahan sistem-sistem dalam tubuh. Pengaruh umum yang terjadi akibat latihan beban menurut Coker dalam Tuhadi (2013: 51) antara lain 1) latihan beban berpengaruh terhadap otot, 2) latihan beban berpengaruh terhadap koordinasi *neuromuscular*, 3) latihan beban berpengaruh terhadap kardiovaskular, dan 4) latihan beban berpengaruh terhadap sistem respirasi. Terdapat beberapa macam sistem latihan yang digunakan dalam latihan beban, khususnya untuk *hypertrophy* otot di antaranya sebagai berikut: (1) *super set*, (2) *set system*, (3) *compound set*, (4) *pyramide*, (5) *drop set*, (6) *triset*, (7) *giant set*, (8) *circuit training*, (9) *staggered set*, (10) *rest pause*, (11) *preexhaustion*, (12) *descending set*, dan (13) *compound set* dengan *circuit training*.

2.2.3.2 Latihan Kardiovaskular (*cardio training*)

Menurut Rai (2009: 16) latihan kardiovaskular merupakan latihan yang bertujuan untuk melatih organ jantung (*cardio*). Latihan ini menggunakan lemak sebagai sumber energi dan udara (*aero*) serta komponen pembakaran energi. Beberapa manfaat latihan *aerobic* diantaranya adalah 1) membakar lemak, 2) meningkatkan kekuatan organ jantung, 3) meningkatkan kapasitas paru-paru dalam penggunaan oksigen. Ada banyak ragam aktivitas latihan kardio yang bisa

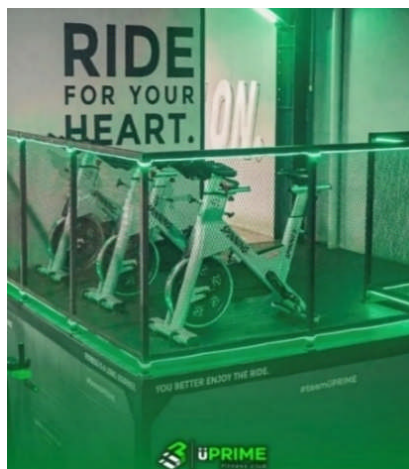
kita lakukan, dimulai dari cabang olahraga yang meliputi sepak bola, renang, futsal, kasti, bulu tangkis, voli, basket, dan lain-lain. Aktivitas *indoor* terorganisasi seperti kelas-kelas senam, aktivitas *indoor* statis seperti *treadmill* dan aktivitas *outdoor*.

Di UPRIME *Fitness Club* terdapat beberapa alat yang berfungsi menunjang latihan kardio yaitu *treadmill* dan sepeda statis. Penggunaan alat ini disesuaikan dengan program latihan masing-masing pengunjung. Pengunjung yang memiliki tujuan *weightloss* biasanya melakukan latihan kardio lebih banyak karena latihan kardio merupakan latihan yang cepat untuk membakar kalori.



Gambar 2.4 treadmill

Sumber : Feeds Instagram @uprimefc



Gambar 2.5 sepeda statis

2.2.5 *Fitness* di Purbalingga

Sebagai sebuah kota kecil, pilihan sarana prasarana olahraga di Purbalingga terbilang cukup terbatas. Tempat yang paling sering dimanfaatkan oleh masyarakat adalah Gedung atau stadion GOR Goentoer Darjono yang difasilitasi langsung oleh pemerintah kabupaten Purbalingga. Masyarakat di Kabupaten Purbalingga tidak mempunyai banyak pilihan untuk melakukan aktivitas olahraga seperti contohnya mengakses berbagai ragam kelas *fitness* yang terdapat di sebuah pusat kebugaran. Merangkum dari *google maps* saja hanya terdapat 10 *fitness center* yang menyediakan fasilitas untuk melakukan latihan beban. Berikut peneliti lampirkan daftar *fitness center* yang ada di Kabupaten Purbalingga :

Tabel 2.4 Daftar *Fitness Center* di Purbalingga

No	Nama <i>Fitnesss Center</i>	Alamat
1	Atlantics Aerobic & Gym	Jl. Gn. Korakan No. 3, Kandang Gampang Kec. Purbalingga
2	Fist Fitness	Jl. Raya Purwandaru RT 1/1, Dusun 1 Kedungjati, Kec. Bukateja
3	Masbro Gym	Jl. Ahmadi No. 13, Bancar, Kec. Purbalingga
4	Mega Gym Purbalingga	Dusun 1, Karangnangka, Kec. Bukateja
5	Pandawa Fitness Center	Jl. Raya Padamara, Kec. Padamara
6	Power Gym Purbalingga	Jl. Ketuhu, Wirasana, Kec. Purbalingga
7	Reborn gym	Dusun III, Gandasuli, Kec. Bobotsari
8	Star Gym Purbalingga	Jl. Komisaris Noto Sumarsono, No. 61, Purbalingga Kidul, Kec. Purbalingga
9	UPRIME Fitness Club	Jl. Banjarsari No. 4, RT ½, Kembaran Kulon, Kec. Purbalingga
10	Zazi Fitness	Dusun V, Cendana, Kec. Kutasari

Sumber : Observasi Peneliti, 2023

Sebagian besar *fitness center* di Purbalingga diperuntukan untuk pengunjung kelas menengah ke bawah, hal ini ditunjukkan dari tarif yang

ditawarkan kepada para pengunjung. Tarif untuk pengunjung pada setiap *fitness center* yang ada di Purbalingga tergolong cukup terjangkau, rata-rata tarif untuk satu kali sesi berkisar mulai dari sepuluh ribu hingga tiga puluh ribu rupiah.

2.2.6 UPRIME *Fitness Club*

UPRIME *Fitness Club* merupakan salah satu *fitness center* yang ada di Kabupaten Purbalingga, Jawa Tengah. Lokasinya cukup strategis karena tidak jauh dari pusat kota tepatnya ada di Jalan Banjarsari No. 44 RT.1/RW.2, Kembaran Kulon, Kecamatan Purbalingga. *Fitness center* ini masih tergolong baru karena didirikan pada bulan september tahun 2021 oleh salah satu pegiat *fitness* asli Purbalingga Bernama Edwin Christian Senjaya dengan tujuan memberikan fasilitas kepada masyarakat sekaligus menumbuhkan semangat berolahraga di Kabupaten Purbalingga. UPRIME *Fitness Club* dikelola oleh Edwin sendiri selaku owner sekaligus manager dibantu oleh 3 orang *staff* dan 1 orang *personal trainer*.

“Motivasi mendirikan UPRIME tuh harapannya bisa memberikan *impact* ke kota ini, membantu memfasilitasi supaya orang bisa lebih sadar terhadap kesehatan lewat olahraga, trus kalo bisa si bukan cuma fasilitas bahkan bisa membantu secara ilmu, *sharing-sharing* kalo bisa ya, ibaratnya memberikan *impact* lah, *impact* sebesar mungkin terhadap Kota Purbalingga melalui *fitness*.” (Wawancara dengan Edwin, 20 Februari 2023)

VISI

Membantu, melayani dan menjaga kebugaran masyarakat demi meraih puncak kejayaan di kehidupan mereka masing-masing.

MISI

1. Mengenalkan *fitness* ke semua kalangan masyarakat sehingga semakin banyak masyarakat yang mengerti manfaat dari *fitness* itu sendiri.
2. Menjadi pelopor pusat kebugaran yang terjangkau, nyaman dan berkualitas.

3. Menjadi pelopor olahraga masyarakat.
4. Memberdayakan wanita lewat *fitness*.
5. Membantu memfasilitasi atlet dalam latihan beban dan pengkondisian fisik.

Susunan Jabatan

<i>Manager</i>	: Edwin Christian Senjaya
<i>Personal trainer</i>	: Unggul Prasetyono
<i>Staff</i>	: 1. Dian Adi Nugroho
	2. Haryanti
	3. Yusak Christopher Agustinus

Fitness center ini memiliki ruangan yang cukup luas, yaitu sekitar 22 x 9 meter yang terdiri dari dua lantai. Lantai pertama berisi alat-alat yang berfungsi untuk latihan beban, sedangkan lantai 2 digunakan sebagai tempat loker, ruang ganti, dan ruang santai. Alat-alat yang berupa mesin dicat dengan warna hijau, sedangkan dindingnya berwarna abu-abu. Pada bagian tempat latihan beban, lantainya diberi alas berupa karpet khusus berwarna hitam. Terdapat cermin-cermin besar yang mengelilingi ruangan tempat berlatih beban.

Fasilitas yang disediakan sebagai penunjang kegiatan olahraga *fitness* diantaranya berupa air minum yang dapat diminum secara gratis namun ada juga yang berbayar seperti minuman-minuman energi dalam lemari pendingin. Pengunjung dapat menyimpan barang-barang mereka di loker yang telah disediakan di lantai dua. Timbangan berat badan juga tersedia agar pengunjung dapat memantau perkembangan hasil *fitness* yang mereka dapatkan. Kemudian untuk fasilitas penunjang kenyamanannya UPRIME *Fitness Club* menyediakan dua toilet terpisah bagi laki-laki dan perempuan juga mushola kecil untuk beribadah yang berada di lantai pertama. Di *fitness center* ini tidak terdapat AC namun menggunakan 4 buah kipas angin, meski begitu di dalam ruangnya tidak terlalu panas karena sirkulasi udaranya cukup baik. Di dalam pusat kebugaran ini

juga diputarkan musik-musik kekinian untuk menghilangkan rasa bosan dan menambah semangat latihan para pengunjungnya.

Berikut ini adalah tabel tarif *fitness* yang dikenakan pada pengunjung UPRIME *Fitness Club* per Januari 2023.

Tabel 2.5 Tarif *Membership UPRIME Fitness Club*

Membership	Keterangan	Tarif
<i>Non Member</i>	Harian / Insidental	Rp 30.000
<i>Membership</i>	Biaya Registrasi	Rp 50.000
	<i>Personal</i>	Rp 175.000
	<i>Couple / 2 Orang</i>	Rp 320.000
	<i>Corporate / 3 Orang</i>	Rp 435.000
<i>Commitment Plan</i>	<i>Personal</i>	Rp 420.000
	<i>Couple</i>	Rp 384.500
	<i>Corporate</i>	Rp 350.000
<i>Jasa Personal Trainer</i>	12 Sesi	Rp 500.000

Sumber : Data Internal UPRIME Fitness Club

“jeleknya *gym* yang kurang proper itu pasti dampaknya ke tempatnya, secara ga langsung biasanya tempatnya lebih mengintimidasi wanita, makanya sebenarnya disini ada tulisan-tulisan bahasa inggris yang kalo diperhatikan sudah jelas bahwa pemilik dari yang me-*manage* tempatnya ini pengen nunjukin kalo tempat ini sebenarnya untuk semua orang gitu makanya ada tulisan *age*, *gender* dicoret gitu kan, kaya penataan tempatnya kaya kamar mandi juga khusus wanita, loker *room* nya juga dipisah biar memberikan kenyamanan buat wanita” (Wawancara dengan Edwin, 20 Februari 2023)

Sejalan dengan salah satu misi UPRIME *Fitness Club* yaitu memberdayakan perempuan melalui *fitness* dan menciptakan *fitness center* yang inklusif juga ramah perempuan, maka UPRIME *Fitness Club* di awal pendiriannya memberikan program khusus perempuan yaitu *free for ladies*. Program ini memberikan fasilitas *fitness* gratis kepada pengunjung perempuan selama satu bulan pada bulan Oktober tahun 2021. Program *free for ladies*

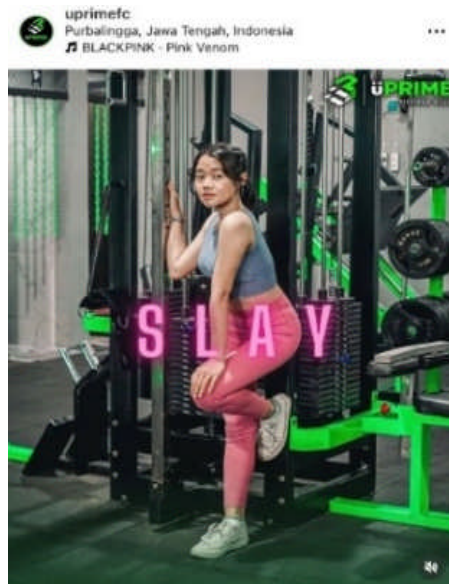
diadakan setiap hari sabtu dan minggu. Program ini bisa dikatakan berhasil karena setelah program berjalan, jumlah pengunjung perempuan di UPRIME *Fitness Club* mengalami peningkatan.



Gambar 2.6 Pelaksanaan Program Free for Ladies

Sumber : Arsip Instagram Stories @uprimefc

Terhitung hingga awal tahun 2023 terjadi peningkatan *member* di UPRIME *Fitness Club* secara signifikan. Berdasarkan hasil wawancara dengan *staff* mereka jumlah *member* di UPRIME *Fitness Club* tercatat sudah ada lebih dari 1.500 orang dengan peningkatan *member* perempuan yang juga signifikan. Selain memberikan program khusus perempuan di awal pendiriannya, untuk menarik minat perempuan terhadap *fitness*, UPRIME *Fitness Club* juga menggaet *talent* perempuan sebagai model pada sosial media mereka. Hal ini bertujuan untuk menginformasikan bahwa UPRIME *Fitness Club* merupakan *fitness center* yang ramah perempuan.



Gambar 2.7 Foto Postingan Akun Instagram UPRIME Fitness Club

Sumber : Feed Instagram @uprimefc