



ASOSIASI PELATIH
KEBUGARAN INDONESIA
APKI

INFORMASI UMUM & STANDAR
PROSEDUR OPERASIONAL

PELATIH KEBUGARAN

DI INDONESIA



Disusun oleh	Jansen Ongko
Tanggal revisi	November 2022
Edisi	1.1

GENERAL INFORMATION & STANDARD OPERATING PROCEDURES (SOP) PELATIH KEBUGARAN

Informasi umum dan SOP ini dirancang oleh APKI khusus untuk Pelatih Kebugaran di Indonesia. Tujuannya adalah memberikan gambaran ringkas tentang bidang pekerjaan ini, menjadi panduan bagi praktisi maupun pemberi kerja, dan sebagai acuan untuk dapat menghasilkan Pelatih Kebugaran berkualitas tinggi di kemudian hari.

I. SYARAT MENJADI PELATIH KEBUGARAN

Berdasarkan UU Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan, Pelatih Kebugaran adalah bagian dari Tenaga Keolahragaan.

Saat ini standarisasi negara untuk Pelatih Kebugaran masih dalam tahap perancangan dan belum ada aturan resmi dari pemerintah atau kementerian terkait terhadap bidang pekerjaan ini. Walau begitu, menurut UU No. 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan, telah tertulis bahwa Tenaga Keolahragaan adalah individu yang memiliki sertifikat kompetensi/kelayakan yang dikeluarkan oleh Pemerintah Pusat dan/atau lembaga mandiri yang berwenang serta Induk Organisasi Cabang Olahraga yang bersangkutan. Tentunya akan semakin baik lagi apabila memiliki latar belakang pendidikan formal di bidang olahraga, bidang kesehatan atau bidang yang masih berhubungan untuk meningkatkan daya saing kompetitif.

II. MAKNA PELATIH KEBUGARAN

Pelatih Kebugaran adalah seseorang yang memiliki kemampuan dalam menyusun program latihan kekuatan, melatih dan memotivasi kliennya untuk mencapai target tertentu dengan prinsip kehati-hatian. Prinsip kehati-hatian (*prudent principle*) di sini berdasarkan pada kode etik yang menjadi acuan untuk Pelatih Kebugaran dalam menjalankan kewajibannya agar senantiasa bersikap hati-hati dan mampu menjaga kepercayaan yang telah diberikan.

III. ALTERNATIF SEBUTAN

Pelatih Kebugaran memiliki banyak sebutan di industrinya. Walau berbeda-beda, namun maknanya kurang lebih hampir sama.

Bahasa Indonesia:

Pelatih kebugaran, Instruktur Kebugaran, Pelatih Fitness (informal).

Bahasa Inggris:

Fitness Trainer, Fitness Instructor, Personal Trainer, Fitness Coach, Coach, Physical Fitness Instructor, Gym Instructor.

IV. KODE ETIK PELATIH KEBUGARAN APKI

- Mengutamakan kesehatan dan keselamatan klien.
- Selalu berusaha menambah wawasan dan ilmu yang dimiliki.
- Menerapkan wawasan dan ilmu yang dimiliki untuk tujuan mulia.
- Menjadi contoh yang baik untuk masyarakat.
- Menjaga nama baik diri, lembaga dan tempat kerja.
- Menjaga privasi rekan kerja dan klien.
- Tidak merugikan atau merendahkan profesi lain.
- Bekerja sesuai Ruang Lingkup Kerja.

Tambahan:

Tidak melakukan segala perbuatan yang merugikan kepada siapapun, baik disengaja maupun tidak, seperti berikut ini:

- Penelantaran** : Tidak mampu memberikan pelatihan yang baik.
Pelecehan verbal : Menggunakan kata-kata yang tidak pantas.
Pelecehan seksual : Pelecehan khususnya secara fisik.
Kekerasan fisik : Perbuatan yang berpotensi melukai.

V. RUANG LINGKUP KERJA UMUM

Walaupun tidak ada sanksi pidana, melanggar Ruang Lingkup Kerja berpotensi mengambil hak dari profesi lain sehingga menjadi tidak etis dan berpotensi merugikan banyak pihak.

BOLEH

- Melatih klien dengan tujuan meningkatkan kebugaran mereka
- Membantu klien membangun gaya hidup sehat dan teratur
- Membantu meluruskan mitos-mitos seputar kesehatan dan kebugaran
- Memberi terapi gerakan dengan pengawasan ahli di bidangnya

TIDAK BOLEH

- Melatih klien dengan tujuan mengobati suatu penyakit
- Memberikan terapi untuk mengatasi masalah muskuloskeletal
- Menganjurkan pola makan untuk mengobati kondisi medis
- Menyusun atau mempreskripsi pola makan secara detail

VI. RUANG LINGKUP KERJA SPESIFIK / GAMBARAN PEKERJAAN PELATIH KEBUGARAN

Fitness Instructor adalah sebutan umum untuk Pelatih Kebugaran yang berada di lapangan dan memiliki jam kerja. Sedangkan sebutan Fitness atau Personal Trainer adalah Pelatih Kebugaran yang melatih klien secara personal 1-on-1 atau kelompok kecil. Di lapangan ada yang merangkap kedua peran, tetapi ada juga yang hanya fokus pada salah satu peran saja.

Tabel Perbandingan Gambaran Pekerjaan:

FITNESS TRAINER / PERSONAL TRAINER	FITNESS INSTRUCTOR
Jam kerja tergantung klien yang dilatih.	Memiliki kewajiban jam kerja (+/- 8 jam) untuk menjaga di pusat kebugaran.
Mengajarkan teknik gerakan dan cara pakai alat hanya ke kliennya.	Mengajarkan teknik gerakan dan cara pakai alat ke anggota di pusat kebugaran.
Merencanakan, menyusun, melaksanakan, dan mengevaluasi program latihan klien.	Memberikan gambaran program latihan secara umum ke anggota pusat kebugaran.
Melakukan physical assessment dan screening secara detail ke klien.	Melakukan general assessment ke anggota baru atau anggota lama yang meminta.

Informasi tambahan:

- **Group Instructor** adalah seorang pelatih yang memimpin senam dengan setting kelas. Di lapangan ada Fitness Trainer atau Fitness Instructor merangkap Group Instructor dan ada juga yang hanya fokus pada salah satu peran saja.
- **Freelance Personal Trainer** adalah seorang Pelatih Kebugaran yang tidak terikat kontrak pada suatu pusat kebugaran. Mereka dapat melatih di mana saja sesuai kesepakatan dengan kliennya.

VII. KETERAMPILAN YANG WAJIB DIKUASAI

I. Keterampilan Teknis

Keterampilan yang dibutuhkan dalam pekerjaan. Antara lain:

- Pertolongan Pertama pada Kecelakaan (First-aid / Basic Life Support)
- Fisiologi Olahraga Dasar
- Anatomi Muskuloskeletal
- Teknik Gerakan untuk Berbagai Latihan Kekuatan
- Kemampuan Instruksi
- Penyusunan Program Latihan Kekuatan

II. Keterampilan Non-Teknis

Keterampilan sosial yang menunjang pekerjaan. Antara lain:

- Tata krama
- Empati
- Komunikasi
- Kepemimpinan
- Kerjasama tim
- Manajemen waktu
- Kemampuan adaptasi
- Kemampuan organisasi
- Kecerdasan emosional

VIII. SIKAP YANG DIBUTUHKAN

Menerapkan budaya **5S**, yaitu **Senyum, Sapa, Salam, Sopan, dan Santun**.

Sejalan dengan rekomendasi keterampilan non-teknis yang wajib dikuasai, Pelatih kebugaran dihimbau untuk selalu tersenyum di samping permasalahan pribadinya, menyapa dan memberi salam ke setiap orang yang dijumpainya, bertutur kata sopan dan memiliki perilaku yang santun terhadap siapa saja.

IX. PENAMPILAN

Secara garis besar berpakaian rapi, wangi dan bersih. Pelatih Kebugaran disarankan untuk dapat selalu tampil penuh percaya diri dan berpakaian yang mampu mempresentasikan dirinya dengan baik. Memiliki bau badan yang tidak sedap adalah hal yang wajib dihindari.

Rekomendasi cara berpakaian, antara lain:

Atasan: Pakaian sporty atau seragam yang disediakan oleh pusat kebugaran. Tidak disarankan untuk mengenakan singlet atau bertelanjang dada.

Bawahan: Celana pendek selutut masih layak tetapi lebih disarankan untuk memakai celana training panjang yang seirama dengan atasan. Tidak disarankan mengenakan celana jeans atau celana yang hanya mempersulit pergerakan.

Alas kaki: Disarankan memakai sepatu olahraga dan tidak disarankan memakai sandal jepit. Saat ini terdapat juga pusat kebugaran yang mengizinkan anggotanya tidak memakai alas kaki. Namun untuk alasan keselamatan, masih lebih banyak yang mewajibkan memakai sepatu.

X. ISTILAH UMUM DI LAPANGAN

- **Pusat Kebugaran** adalah fasilitas yang menjadi tempat di mana masyarakat berolahraga dengan tujuan menjaga kesehatan/atau dan meningkatkan kebugaran mereka.
- **Anggota** adalah masyarakat yang mendaftar di pusat kebugaran untuk menggunakan seluruh fasilitas yang disediakan untuk mereka.
- **Klien** adalah sebutan untuk masyarakat yang menggunakan jasa Pelatih Kebugaran, baik itu sesi 1-on-1 atau kelompok kecil.
- **Spesialisasi** adalah keahlian spesifik yang dikuasai oleh Pelatih Kebugaran sebagai daya saing kompetitif yang akan membedakan mereka dengan yang lain. Namun banyak juga yang mengambil spesialisasi atas dasar ketertarikan pribadi. Beberapa contoh spesialisasi yang cukup umum di industri kebugaran saat ini adalah: Kettlebell, Suspension Training, Functional Training, Sports Nutrition, Calisthenics, Olympic Lifting, Corrective Exercise, dan masih banyak lagi.

XI. PROSEDUR PENERIMAAN ANGGOTA / KLIEN BARU



Perbedaan terbesar antara Anggota dan Klien adalah tingkat pelayanan yang akan diberikan oleh Pelatih Kebugaran kepada mereka. Prosedurnya kurang lebih sama, tetapi kedalaman informasi, kelengkapan assessment dan perhatian serta waktu yang didedikasikan umumnya akan berbeda.

Untuk formulir penerimaan anggota/klien baru dan kontraknya dapat diunduh secara gratis pada situs www.apki.or.id.

XII. INDIKATOR PENGUKUR KINERJA / KEY PERFORMANCE INDICATORS (KPI)

Hampir sebagian besar pusat kebugaran mengukur KPI berkala (umumnya bulanan) Pelatih Kebugaran yang mereka pekerjakan berdasarkan jumlah penjualan keseluruhan atau sesi latihan yang dijalankan. KPI ini tentunya tidak salah karena besarnya tanggung jawab perusahaan terhadap shareholders yang terlibat di dalamnya. Namun bagi pemilik Pusat Kebugaran yang ingin mengukur performa Pelatih Kebugarannya dari faktor lain, maka beberapa contoh pertimbangan KPI-nya adalah:

KUANTITATIF	KUALITATIF
Jumlah dari total penjualan (sales).	Review positif dari anggota/klien.
Jumlah sesi latihan yang dijalankan.	Review positif dari rekan kerja.
Ketepatan waktu masuk/pulang kerja.	Atmosfir positif yang mereka ciptakan.
Jumlah kehadiran / ketidak hadirannya.	Kontribusi positif untuk kualitas SDM lain.

STANDAR OPERASIONAL PRAKTIS

Saat Datang Ke Tempat Kerja

- Berkordinasi dengan pihak manajemen.
- Melakukan absensi masuk.
- Menyalakan peralatan elektronik yang akan digunakan.

Saat Di Lapangan

- Menerapkan budaya 5S.
- Memastikan seluruh fasilitas bekerja dengan baik.
- Melaporkan ke manajemen apabila terdapat masalah.
- Mematuhi seluruh peraturan tertulis yang ada di lapangan.
- Melayani anggota/klien dengan baik.
- Menjaga hubungan baik dengan rekan kerja.
- Tidak melakukan perbuatan tercela yang dapat merugikan tempat kerja.

Menjelang Pulang Kerja

- Berkordinasi dengan pihak manajemen.
- Melakukan absensi keluar.
- Mematikan peralatan elektronik yang telah digunakan.
- Melakukan pengecekan ulang terhadap alat elektronik dan keamanan.

PENUTUP

Buku panduan ini masih jauh dari kata sempurna karena masih belum memasukkan unsur teknis secara detail, tetapi sudah mewakili garis besar informasi dari pekerjaan Pelatih Kebugaran dan keterampilan apa yang dibutuhkan. Karena tidak ada gading yang tidak retak, maka tentunya akan terus mendapatkan pembaharuan secara berkala. Besar harapan agar Anda dan industri kebugaran terbantu dengan keberadaan e-book ini. Terima kasih.

Redaksi : **Asosiasi Pelatih Kebugaran Indonesia (APKI)**

Website : **www.apki.or.id**

Email : **support@apki.or.id**

Hanya untuk konsumsi pribadi. Dilarang menggunakan seluruh atau sebagian isi dari buku ini untuk tujuan komersil tanpa sepengetahuan tim redaksi.