KWIK KIAN GIE
SCHOOL OF BUSINESS
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik dan tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IBIKKG.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IBIKKG.
© Hak cipta milik IBI KKG (Institut Bisnis dan Informatika Kwik Kian Gie)
Institut Bisnis dan Informatika Kwik Kian Gie

BAB II

GAMBARAN USAHA

A. Visi, Misi dan Tujuan Perusahaan

Secara umum visi, misi, dan tujuan dibentuk agar operasi perusahaan yang dijalankan tidak berbelok dari cita-cita atau mimpi yang ingin dicapai oleh perusahaan di awal pembentukkan. Oleh karena itu, penting bagi Penulis untuk menetapkan visi, misi, dan tujuan perusahaan, sehingga setiap sumber daya manusia yang terlibat mampu berkontribusi sesuai yang diharapkan, karena Penulis yakin dengan visi, misi, dan tujuan perusahaan yang kuat akan membawa semua sumber daya manusia ke arah yang lebih baik dan mencapai kesejahteraan.

Tujuan terbagi menjadi dua, yaitu tujuan jangka pendek atau tujuan tahunan dan tujuan jangka panjang atau lebih dari satu tahun. Tujuan jangka pendek adalah tonggak jangka pendek yang akan dicapai organisasi untuk meraih tujuan jangka panjangnya.

1. Visi

Hero Fitness center berkomitmen untuk menjadi penyedia jasa pusat kebugaran yang terbaik untuk masyarakat Jakarta.

2. Misi

Hero Fitness Center merupakan sebuah pusat kebugaran yang akan membantu para karyawan perkantoran serta mahasiswa untuk menjaga kebugaran demi produktivitas kerja dan hasil studi yang baik.

a. Menyediakan fasilitas kebugaran yang mudah dijangkau oleh para karyawan dan mahasiswa.

b. Meningkatkan kualitas pelayanan dengan mempersiapkan jasa instruktur berpengalaman dan berprestasi.

c. Memberikan fasilitas perlengkapan alat-alat kebugaran yang memadai dan berkulitas.

d. Memberikan penawaran harga terjangkau khususnya untuk para mahasiswa dan karyawan

e. Membangun komunikasi dan motivasi yang baik dengan pelanggan dan calon pelanggan akan pentingnya menjaga kesehatan dan kebugaran

3. Tujuan Usaha

Hero Fitness center didirikan dengan tujuan sebagai berikut :

a. Memperkenalkan budaya hidup sehat bagi warga sekitar sehingga mengurangi resiko terkena penyakit.

b. Memperkenalkan budaya hidup sehat bagi warga sekitar sehingga mengurangi resiko terkena penyakit.

c. Mencari keuntungan atau laba.

d. Menarik minat konsumen untuk merasakan olahraga *alternative fitness*.

e. Untuk sebagian masyarakat yang terjebak pada rutinitas yang padat, *fitness* dapat dijadikan sebagai sarana untuk mengurangi stress.

Melakukan olahraga *fitness* dengan ruitin dan benar membuat tubuh akan terbentuk lebih proporsional, hal ini dikarenakan *fitness* merupakan olahraga yang salah satu tujuannya adalah untuk meningkatkan kualitas dan kuantitas otot dan pada saat yang sama menurunkan kadar lemak dalam tubuh.

Apabila seseorang melakukan olahraga *fitness* akan membantu menjaga kesehatan dan menguatkan organ tubuh vital seperti jantung, paru-paru, ginjal, dan sampai pada proses sirkulasi darah dalam peredaran darah dalam tubuh.

KWIK KIAN GIE SCHOOL OF BUSINESS
© Hak cipta milik IBI KKG (Institut Bisnis dan Informatika Kwik Kian Gie)
Institut Bisnis dan Informatika Kwik Kian Gie
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik dan tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IBIKKG.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IBIKKG.

KWIK KIAN GIE
SCHOOL OF BUSINESS

B. Logo Usaha

Gambar 2.1
Logo *Hero Fitness Center*

Sumber : Penulis

Arti logo *Hero Fitness Center* :

a. Garis berwarna putih membentuk huruf H merupakan singkatan dari kata Hero.

b. Kombinasi warna merah muda dan ungu melambangkan kesehatan dan keceriaan generasi Muda.

c. Dua unsur huruf r yang seimbang atas dan bawah melambangkan stabilitas kesimbangan hidup antara jasmani dan rohani. kesimbangan antara rutinitas pekerjaan dan menjaga stamina atau kesehatan tubuh.

C. Gambaran Sekilas Produk dan atau Jasa

Menurut Kotler dan Gary Armstrong (2012:248) "Jasa/Layanan merupakan salah satu produk yang terdiri dari kegiatan, manfaat, atau kepuasan ditawarkan untuk dijual pada dasarnya yang tidak berwujud dan tidak mengakibatkan kepemilikan apa pun".

Hero Fitness center merupakan usaha penyedia jasa dan sarana kebugaran yang berlokasi di daerah Tanjung Duren, Jakarta Barat. *Hero Fitness Center* saat ini masih merupakan sebuah usaha kecil yang akan berdiri tetapi berupaya maksimal

© Hak cipta milik IBI KKG (Institut Bisnis dan Informatika Kwik Kian Gie)
Institut Bisnis dan Informatika Kwik Kian Gie
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik dan tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IBIKKG.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IBIKKG.

untuk memberikan fasiltas dan pelayanan sarana kebugaran yang baik dan memadai untuk masyarakat, terutama untuk mahasiswa dan karyawan perkantoran.

Hero Fitness Center akan didirikan pada tahun 2017 diawali dengan proses pengamatan lingkungan dan pola hidup para mahasiswa dan karyawan yang kurang memiliki waktu untuk menjaga kebugaran. Penurunan kebugaran tubuh ini tentu nantinya akan berpengaruh pada produktivitas mahasiswa dan karyawan itu sendiri.

Kondisi pola dan gaya hidup seperti ini menimbulkan ide dan gagasan dari Penulis untuk menawarkan solusi kebugaran yang berada di area yang mudah dicapai, dibimbing oleh instruktur berpengalaman dan dengan harga yang terjangkau pula.

Hero Fitness Center berada dilokasi strategis di antara kawasan perkantoran dan universitas yakni di Jl. Tanjung Duren utara no 36 Jakarta Barat. *Fitness Center* ini dilengkapi dengan berbagai peralatan *Fitness Center*, memiliki ruang *Fitness* yang berkapasitas 50 orang, dan satu ruangan serbaguna berkapasitas 15 orang.

Hero Fitness Center memang bukanlah satu-satunya pusat kebugaran yang ada saat ini. Ada banyak usaha sejenis yang saat ini tumbuh dan berkembang. Namun *Hero Fitness Center* memiliki ciri khas bila dibanding dengan layanan sejenis lainnya yakni tersedianya layanan instruktur yang bisa membimbing aktivitas kebugaran di sebuah kantor sehingga aktivitas tersebut dapat dilakukan tanpa meninggalkan area perkantoran.

Selain itu *Hero Fitness Center* menawarkan harga yang terjangkau khususnya untuk para mahasiswa tanpa mengurangi kualitas layanan yang diberikan. Rencana pengembangan layanan Kami berusaha menerapkan perencanaan awal ini sehingga nantinya usaha ini memiliki peluang untuk lebih maju dan berkembang. Sebagai

KWIK KIAN GIE SCHOOL OF BUSINESS
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik dan tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IBIKKG.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IBIKKG.
© Hak cipta milik IBI KKG (Institut Bisnis dan Informatika Kwik Kian Gie)
Institut Bisnis dan Informatika Kwik Kian Gie

bisnis yang berkaitan dengan kesehatan, maka *Fitness Center* dapat dikembangkan dengan menggabungkan layanan *Fitness Center* dengan layanan kesehatan dan kebugaran lainnya. Misalnya saja dengan menggabungkan layanan *Fitness Center* dengan klub Binaraga atau pencak silat sehingga selain sebagai pusat kebugaran juga bisa difungsikan sebagai tempat penyaluran hobi yang masih memiliki kaitan dengan kesehatan.

1. Layanan

Layanan kebugaran merupakan salah satu bentuk layanan yang memiliki perkembangan yang cukup pesat seiring dengan peningkatan pola hidup dan kebutuhan masyarakat akan kesehatan. Oleh karenanya layanan ini memiliki peluang untuk berkembang.

2. Rincian Layanan

a. *Hero Fitness Center* menyediakan layanan *Fitness Center* dengan beragam fasilitas perlengkapan peralatan kebugaran.
b. *Hero Fitness Center* juga didukung oleh para instruktur yang berpengalaman.
c. Selain itu juga tersedia jasa layanan instruktur yang bisa memberikan pelatihan di perkantoran sehingga aktivitas kebugaran bisa dilakukan tanpa meninggalkan area kantor.

3. Teknologi

Seluruh peralatan kebugaran yang digunakan *Hero Fitness Center* berasal dari produsen peralatan kebugaran yang telah terpercaya, memiliki kualitas yang baik dan telah memiliki sertifikasi uji kelayakan bagi kesehatan.

KWIK KIAN GIE SCHOOL OF BUSINESS
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik dan tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IBIKKG.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IBIKKG.
© Hak cipta milik IBIKKG (Institut Bisnis dan Informatika Kwik Kian Gie)
Institut Bisnis dan Informatika Kwik Kian Gie

Selain fasilitas teknologi dibidang peralatan kebugaran, *hero fitness center* juga dilengkapi fasilitas *system database member* atau anggota yang tercatat dalam komputer serta ter rekam dalam kartu anggota *member*, dimana dari catatan *personal member* akan dapat di ketahui perkembangan kesehatan para anggota, karena didalam sistem *database* tercantum data data kesehatan seperti berat badan dan lain sebagainya

4. Analisa Pasar

Dari tahun ketahun pertumbuhan jumlah mahasiswa di Jakarta terus bertambah. Hal ini dikarenakan banyak pilihan universitas yang tersedia dengan kualitas yang telah dipercaya. Hal ini memberikan peluang bagi *Hero Fitness Center* untuk menyediakan layanan kebugaran dengan harga yang terjangkau khususnya untuk para mahasiswa.

Selain pertumbuhan jumlah mahasiswa yang terus bertambah, jumlah perkantoran di Jakarta pun semakin meningkat seiring dengan pertumbuhan ekonomi. Hal ini tentunya juga memberikan peluang untuk menyediakan layanan kebugaran demi menjaga produktivitas kerja para karyawan perkantoran tersebut.

5. Target Pasar.

Secara khusus *Hero Fitness Center* membidik segmen pasar mahasiswa dan karyawan perkantoran yang memiliki waktu terbatas untuk melakukan aktivitas kebugaran dan jumlahnya terus mengalami peningkatan setiap tahunnya.

Saat ini belum ada *fitness center* yang secara khusus menyediakan layanan kerjasama dengan perkantoran untuk membimbing aktivitas kebugaran di area perkantoran itu sendiri secara berkala. *Hero Fitness Center* merupakan satu-

KWIK KIAN GIE SCHOOL OF BUSINESS
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik dan tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IBIKKG.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IBIKKG.
© Hak cipta milik IBIKKG (Institut Bisnis dan Informatika Kwik Kian Gie)
Institut Bisnis dan Informatika Kwik Kian Gie

satunya *Fitness Center* yang memberikan layanan tersebut dengan pilihan instruktur yang berpengalaman. *Hero Fitness Center* juga secara khusus memberikan harga khusus untuk para mahasiswa tanpa mengurangi kualitas layanan yang diberikan. Selain itu *Hero Fitness Center* berada di area strategis antara kawasan perkantoran dan kawasan univesitas sehingga mudah dijangkau.

6. Strategi dan Pelaksanaan.

Hero Fitness Center didirikan untuk menyediakan sarana dan fasilitas kebugaran untuk kelompok karyawan dan mahasiswa yang memiliki aktivitas padat.

Karena itu lokasi yang strategis dekat dengan kawasan perkantoran dan universitas merupakan salah satu kunci penting menuju keberhasilan yang telah dimiliki oleh *Hero Fitness Center*. Dengan lokasi yang dekat, tentunya akan mudah dijangkau di sela-sela kesibukan. Selain itu *Hero Fitness Center* menyediakan layanan instruktur untuk perkantoran dan harga yang terjangkau untuk mahasiswa.

7. Strategi Pemasaran

Untuk meraih segmen pasar mahasiswa dan perkantoran maka *Hero Fitness Center* akan melakukan langkah-langkah berikut ini.

a. Menjalin kerjasama dengan perkantoran-perkantoran untuk menggunakan layanan instruktur kebugaran.
b. Melakukan promosi di kawasan perkantoran dan universitas.
c. Menyediakan sumber daya manusia yang berpengalaman dan mahir di bidangnya sehingga dapat memberikan layanan yang memuaskan konsumen.

KWIK KIAN GIE SCHOOL OF BUSINESS
© Hak cipta milik IBI KKG (Institut Bisnis dan Informatika Kwik Kian Gie)
Institut Bisnis dan Informatika Kwik Kian Gie
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik dan tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IBIKKG.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IBIKKG.

d. Menyediakan berbagai informasi seputar kebugaran tubuh sehingga bisa menjadi sumber informasi yang bermanfaat bagi konsumen.

8. Strategi Promosi

Berdasarkan pengamatan yang telah dilakukan, media promosi yang efektif untuk digunakan adalah surat kabar. Karena media ini selalu digunakan di perkantoran untuk mengakses informasi. Selain media surat kabar, *Hero Fitness Center* juga akan menggunakan media radio lokal untuk menjangkau segmen mahasiswa. Karena media ini bermuatan informasi dan hiburan anak muda yang banyak diminati para mahasiswa.

D. Jenis dan Ukuran Bisnis

Berdasarkan Undang-Undang No. 20 Tahun 2008 (Pasal 6) tentang Usaha Mikro, Kecil, dan Menengah (UMKM) menyatakan bahwa terdapat beberapa kriteria mengenai ukuran bisnis yang dapat dilihat melalui jumlah kekayaan maupun hasil penjualan tahunannya, antara lain:

1. Kriteria Usaha Mikro adalah sebagai berikut:

a. Memiliki kekayaan bersih paling banyak Rp 50.000.000,00 (lima puluh juta rupiah) tidak termasuk tanah dan bangunan tempat usaha atau

b. Memiliki hasil penjualan tahunan paling banyak Rp 300.000.000,00 (tiga ratus juta rupiah).

2. Kriteria Usaha Kecil adalah sebagai berikut:

a. Memiliki kekayaan bersih lebih dari Rp 50.000.000,00 (lima puluh juta rupiah) sampai dengan paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah) tidak termasuk tanah dan bangunan tempat usaha atau

KWIK KIAN GIE SCHOOL OF BUSINESS
© Hak Cipta milik IBI KKG (Institut Bisnis dan Informatika Kwikkian Gie)
Institut Bisnis dan Informatika Kwik Kian Gie
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik dan tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IBIKKG.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IBIKKG.

b. Memiliki hasil penjualan tahunan lebih dari Rp 300.000.000,00 (tiga ratus juta rupiah) sampai dengan paling banyak RP2.500.000.000,00 (dua milyar lima ratus juta rupiah)

3. Kriteria Usaha Mengenah adalah sebagai berikut:

a. Memiliki kekayaan bersih lebih dari Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah) sampai dengan paling banyak Rp 10.000.000.000,00 (sepuluh milyar rupiah) tidak termasuk tanah dan bangunan tempat usaha atau

b. Memiliki hasil penjualan tahunan lebih dari Rp 2.500.000.000,00 (dua milyar lima ratus juta rupiah)

Berdasarkan kriteria tersebut yang ada, maka *Hero Fitness Center* memiliki ukuran bisnis dalam usaha Kriteria Bisnis Kecil.

E. Latar belakang Pemilik & Alamat Perusahaan

Peneliti merupakan mahasiswa Kwik Kian Gie School of Business, program studi Manajemen, angkatan 2012. Peneliti bernama Gideon Prasetyo lahir pada tanggal 21 Agustus 1993 di Pontianak. Peneliti sangat hobi dalam berolahraga.

Selama menjalankan masa pendidikan tinggi di Jakarta, Peneliti senang mengamati peluang-peluang usaha yang sedang ramai untuk dijalankan. Sangat banyak peluang usaha yang dapat dijalankan dan memberikan tingkat pengembalian yang tinggi, namun tidak banyak yang membuat peneliti tertarik ataupun karena masalah keuangan peneliti.

Pada akhirnya Penulis memilih untuk membuka usaha *Hero Fitness Center*, yang mana sudah menjadi hobi sejak SMA. Semakin sering Penulis *fitness*, semakin Penulis memahami celah-celah bisnis dalam usaha pusat kebugaran. Oleh karena itu, Penulis ingin mencoba mewujudkan usaha yang dimulai dari hobi ini. Penulis

KWIK KIAN GIE SCHOOL OF BUSINESS
© Hak cipta milik IBI KKG (Institut Bisnis dan Informatika Kwik Kian Gie)
Institut Bisnis dan Informatika Kwik Kian Gie
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik dan tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IBIKKG.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IBIKKG.

berharap dapat memadukan ilmu yang didapat saat mengenyam pendidikan di Kwik Kian Gie School of Business dengan hobi yang dijalani sejak SMA serta pengalaman dalam *Fitness*. Penulis akan mendirikan *Hero Fitness Center* berada lokasi strategis di antara kawasan perkantoran dan universitas yakni di Jl. Tanjung Duren Utara no 36 Jakarta Barat. Penulis memilih lokasi tersebut karena penulis yakin sesuai dengan target pasar yang ingin dicapai, terdapat banyak perkantoran dan universitas di daerah sekitar Tanjung Duren.

F. Peralatan

Pemberian Fasilitas peralatan *Hero fitness* meliputi seluruh peralatan standard alat alat *fitness* yang secara umum dapat dibagi menjadi 3 kategori yaitu *freeweight*, *Body weight training station*, dan mesin.

1. Alat fitness *Freeweight*

Disebut *freeweight* karena alat-alat dalam kategori ini berupa beban yang dapat digerakkan secara bebas tanpa terikat pada kabel atau benda lainnya. Latihan menggunakan alat *fitness freeweight* memiliki beberapa keuntungan antara lain:

a. Sangat *efficient* karena dapat digunakan untuk berbagai macam variasi latihan.
b. Meningkatkan keseimbangan tubuh.
c. Membakar banyak kalori.
d. Meningkatkan kekuatan fisik secara signifikan.
e. Harga yang relatif lebih murah.
f. Ukurannya yang kecil sehingga dapat diletakkan dimana saja.

2. Fasilitas Peralatan *Hero Fitness Center* yang termasuk dalam kategori *freeweight:*

a. *Dumbbell*

KWIK KIAN GIE SCHOOL OF BUSINESS
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik dan tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IBIKKG.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IBIKKG.
© Hak cipta milik IBIKKG (Institut Bisnis dan Informatika Kwik Kian Gie)
Institut Bisnis dan Informatika Kwik Kian Gie

Dumbbell adalah alat *fitness* dasar. Bentuknya ialah dua buah beban yang tersambung oleh batang besi pendek. Anda biasanya akan menemukan banyak alat ini di gym dengan ukuran yang berbeda-beda. Alat ini sangat praktis karena dapat dibawa kemanapun dan tidak perlu menggunakan ruangan yang luas ketika menggunakannya untuk berlatih. Berbeda dengan alat lainya, alat ini dapat digunakan untuk variasi gerakan *fitness* yang tidak terbatas. Latihan dengan *dumbell* tidak mengisolasi otot tertentu sehingga akan mencegah pertumbuhan otot yang tidak sinkron dengan otot pendukungnya

b. *Barbell*

Barbell adalah versi besar dari *dumbbell*. Alat ini dihubungkan batang besi yang panjang dan umumnya beban pada kedua sisinya dapat di bongkar pasang untuk mengatur beban agar sesuai dengan kemampuan penggunanya. Tidak seperti *dumbell* yang dapat digunakan dengan hanya satu tangan, *Barbell* adalah alat yang harus digunakan dengan 2 tangan. Alat ini dapat membuat otot bagian kanan dan kiri berkembang secara seimbang.

c. *Weight plates*

Alat ini adalah beban yang berbentuk cakram dari logam. Alat ini Dapat digunakan untuk 2 hal yaitu menggunakannya sendiri untuk latihan atau menambahkannya sebagai beban tambahan untuk alat lainnya.

d. *Kettlebells*

Kettlebells adalah sebuah alat yang berbentuk bola, memiliki pegangan serta terbuat dari besi. Alat ini digunakan untuk melakukan gerakan mengangkat, mengayun dan mendorong yang akan mendukung anda melatih pengendalian gerakan. Berat *kettlebell* bervariasi, dari mulai 4kg sampai 79 kilogram

KWIK KIAN GIE SCHOOL OF BUSINESS
© Hak cipta milik IBI KKG (Institut Bisnis dan Informatika Kwik Kian Gie)
Institut Bisnis dan Informatika Kwik Kian Gie
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik dan tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IBIKKG.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IBIKKG.

e. *Medicine ball*

Medicine ball adalah sebuah bola karet yang lentur. Alat ini memiliki bobot yang berbeda-beda yang disesuaikan dengan kemampuan latihan seseorang. Medicine ball berguna untuk meningkatkan jumlah variasi dan intensitas latihan pada umumnya.

f. *Weighted bars*

Weighted bars adalah sebuah batang besi yang memiliki pemberat di tiap sisinya. Alat ini digunakan untuk meningkatkan berat tubuh ketika melakukan latihan standar seperti sit up, lunge, dan lain sebagainya.

g. *Curl bar*

Alat ini digunakan untuk melatih *bicep dan trisep*. Bentuk dari *curl bar* yang unik dapat digunakan untuk melatih otot-otot tertentu tergantung dari sudut mana kita memegangnya. Alat ini dapat digunakan untuk macam-macam variasi angkat beban sehingga menghilangkan stres pada otot, tidak seperti menggunakan barbel biasa.

h. *Tricep bar*

Fokus utama alat ini adalah untuk melatih otot *tricep*, serta seperti *curl bar*, alat ini dapat digunakan untuk bermacam-macam gerakan angkat beban. anda dapat melatih otot anda dari sudut yang berbeda-beda dan mengurangi stress pada otot pergelangan tangan anda.

i. *Adjustable body weight*

Alat *fitness adjustable body weight* digunakan untuk menambah beban tubuh kita. Alat-alat ini terdiri dari pemberat yang ditempelkan pada tubuh, diantaranya badan, pergelangan tangan dan kaki, sabuk, serta punggung tangan.

KWIK KIAN GIE SCHOOL OF BUSINESS
© Hak cipta milik IBI KKG (Institut Bisnis dan Informatika Kwik Kian Gie)
Institut Bisnis dan Informatika Kwik Kian Gie
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik dan tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IBIKKG.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IBIKKG.

Alat-alat ini umumnya digunakan oleh mereka yang melakukan bodyweight training yaitu latihan tanpa menggunakan beban selain tubuh mereka sendiri.

3. *Body Weight training station*

Jenis Alat *fitness Body weight training station* adalah alat-alat yang digunakan untuk membantu latihan fitness yang hanya menggunakan beban tubuh seperti *push up, chin up, dip*, dan lain sebagainya. Keuntungan latihan dengan alat-alat ini adalah sangat efektif karena menyesuaikan dengan kondisi tubuh kita.

Macam-macam fasilitas alat *body weight training station* di *Hero fitness center*:

a. *Pull up bar.*

Pull up bars adalah batang besi yang digunakan untuk membantu kita melakukan pull up. *Pull up* sendiri adalah jenis *bodyweight training* yang menggunakan *pull up bar* untuk bergantung. *Pull up bar* umumnya memiliki macam-macam bentuk tergantung variasi gerakan *pull up* yang mungkin dilakukan dengan alat tersebut

b. *Fitness bench*

Fitness bench adalah alat berbentuk bangku yang digunakan untuk meningkatkan variasi latihan yang bisa kita lakukan. Dengan alat ini kita bisa menambah variasi pada *dip, push up, jump,* dan lain sebagainya.

c. *Hyper extension bench*

Bangku ini umumnya dipakai untuk melatih otot paha, punggung dan pantat. Alat ini sebenarnya memudahkan kita untuk melakukan jenis latihan *back up*.

KWIK KIAN GIE SCHOOL OF BUSINESS
© Hak cipta milik IBI KKG (Institut Bisnis dan Informatika Kwik Kian Gie)
Institut Bisnis dan Informatika Kwik Kian Gie
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik dan tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IBIKKG.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IBIKKG.

d. *Sit up bench*.

Seperti namanya, alat ini membantu kita untuk melakukan *sit up*. Dengan alat ini anda dapat melakukan variasi gerakan *sit up* dan *crunch* yang lebih banyak dari pada tanpa menggunakan alat ini. Selain itu alat ini juga membantu meningkatkan intensitas dan efektifitas gerakan *sit up dan crunch*.

e. *Swiss ball*.

Swiss ball adalah sebuah bola karet yang berisi udara. Alat ini digunakan sebagai penopang tubuh seperti sebuah *bench*, semua latihan yang dapat anda lakukan di *bench* dapat juga anda lakukan dengan alat ini. Bentuk bola yang bulat dan tidak stabil akan membuat keseimbangan anda meningkat jika melakukan latihan dengan alat ini.

f. *Push up grip*

Push up grip adalah alat untuk membantu kita dalam melakukan *push up*. Dengan alat ini pembentukan otot didada kita akan lebih intens karena ketika menggunakan alat ini dada akan semakin tertekan ketika melakukan push up.

g. *Matras*

Matras adalah alat berupa karpet yang umumnya terbuat dari bahan yang tidak licin. Fungsi *matras* ialah sebagai landasan tubuh kita ketika melakukan latihan agar tidak licin dan terlalu keras. *Matras* dapat digunakan untuk *push up*, *sit up*, gerakan yoga, dan lain sebagainya.

h. *Dip bar*

Dip bar digunakan untuk penopang tubuh ketika melakukan gerakan *dip*. Alat ini berupa dua batang pararel yang digunakan untuk berpegangan. Dengan menggunakan alat ini, kita dapat melatih otot bahu, lengan dan dada.

KWIK KIAN GIE SCHOOL OF BUSINESS
© Hak cipta milik IBI KKG (Institut Bisnis dan Informatika Kwik Kian Gie)
Institut Bisnis dan Informatika Kwik Kian Gie
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik dan tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IBIKKG.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IBIKKG.

KWIK KIAN GIE
SCHOOL OF BUSINESS

4. Alat *fitness* Mesin

Alat *fitness* mesin umumnya berbentuk sebuah alat berukuran besar dan komplek yang digunakan untuk mengisolasi latihan agar mendapatkan hasil maksimal pada otot tertentu. Alat *fitness* mesin memiliki beberapa keuntungan dalam menggunakannya, antara lain:

a. Membantu tubuh agar mudah dalam melakukan suatu gerakan fitness.

b. Resiko cidera menjadi lebih kecil.

c. Dapat mengkonsentrasikan latihan pada otot tertentu sesuai yang kita inginkan.

Alat fitness mesin dibagi menjadi 2 yaitu *single station dan multi station. Single station* digunakan hanya untuk 1 gerakan sedangkan multi station dapat digunakan untuk macam-macam gerakan.

5. Macam-macam mesin *fitness:*

1. *Abs Crunch Machine*

Seperti namanya, alat ini tentu saja melatih otot perut. Dengan menggunakan alat ini kita dapat melakukan *crunch* dan menjadikannya menjadi lebih menantang dengan meningkatkan tekanan pada mesin ini. Dengan meningkatnya intensitas *crunch* yang kita lakukan tentu saja latihan yang ini akan memberikan kita hasil yang baik.

2. *Static Bicycle*

Static bicycle atau sepeda *statis* adalah alat untuk bersepeda didalam ruangan. Selain untuk melatih otot kaki, alat ini biasanya digunakan untuk membakar lemak atau *cardio*. Kecepatan dan tekanan dalam mengayuhnya dapat diatur menyesuaikan dengan kemampuan kita.

© Hak cipta milik IBI KKG (Institut Bisnis dan Informatika Kwik Kian Gie)
Institut Bisnis dan Informatika Kwik Kian Gie
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik dan tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IBIKKG.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IBIKKG.

3. *Leg Press Machine*

Alat ini gunakan untuk latihan *leg press* dan membentuk otot paha dan betis. Dengan menggunakan alat ini kita dapat menambahkan tingkat kesulitan latihan *leg press* dengan menambahkan beban ke alat ini.

4. *Treadmill*

Treadmill merupakan alat yang sangat umum ditemukan di *gym* dan umumnya digunakan untuk latihan *cardio* atau pembakaran lemak. *Treadmill* sendiri adalah alat yang digunakan untuk melakukan jalan atau lari di tempat. Mesin ini sangat praktis karena kecepatan nya dapat diatur dengan kemampuan lari kita. Selain ini biasanya alat ini dapat diatur ke *mode* latihan dimana kita akan mengikuti kecepatan *treadmill* yang berubah-ubah untuk meningkatkan kemampuan lari kita. *Treadmill* memang sebuah alat *gym* yang relatif mahal jika anda ingin memilikinya di rumah, harga *treadmill* umumnya sekitar 5.000.000 - 10.000.000. Namun jika anda menginginkan *treadmill* murah anda dapat mempertimbangkan untuk membeli *treadmill* bekas ataupun *treadmill manual*.

5. *Chest Press Machine*

Chest press machine adalah mesin yang akan mengisolasi latihan pada otot dada. Menggunakan alat akan merepresentasikan gerakan mendorong yang mengakibatkan tekanan ke arah dada. Tingkat kesulitan dan beban pada alat ini dapat di sesuaikan dengan kemampuan kita.

6. *Squad Hack Machine*

Alat ini adalah alat untuk melatih otot paha. Alat ini meniru gerakan *squad* namun kita dengan menambahkan beban sehingga gerakan squat dengan alat ini jadi lebih menantang.

KWIK KIAN GIE SCHOOL OF BUSINESS
© Hak cipta milik IBI KKG (Institut Bisnis dan Informatika Kwik Kian Gie)
Institut Bisnis dan Informatika Kwik Kian Gie
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik dan tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IBIKKG.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IBIKKG.

7. *Barbell Machine*

Fungsi *barbel mahine* adalah sebagai penopang agar gerakan kita menjadi stabil ketika menggunakan mangangkat *barbel* sehingga resiko cidera pun dapat terhindarkan. Alat ini juga meungkinkan kita untuk menggunakan *barbell* dengan posisi tubuh berbaring di *bench*.

8. *Eliptical Machine*

Mesin ini merepresentasikan cara kita berjalan. Dengan *eliptical machine* ini kita melatih otot kaki yang biasa kita gunakan untuk berjalan dengan cara menambahkan tekanan yang harus kita lakukan lebih dari ketika kita berjalan biasa.

9. *Shoulder Press Machine*

Seperti namanya, mesin ini melatih otot bahu anda. Menggunakan alat ini akan memaksa bahu kita untuk menekan kebawah yang mana sangat sulit dilakukan tanpa menggunakan alat ini.

10. *Bicep Curl Machine*

Mesin *bicep curl* ini berfungsi untuk melatih otot *bicep*. Menggunakan alat ini akan membuat kita seperti melakukan *bicep curl* dengan *barbel* namun dengan posisi tubuh yg lebih baik dan stabil sehingga otot yang ingin dilatih pun dapat terisolasi dengan baik.

11. *Tricep Machine*

Kebalikan dengan *bicep curl*, alat ini untuk membentuk otot *tricep*. Mesin ini membuat anda melakukan gerakan menarik beban ke arah bawah yang akan melatih otot *tricep* anda. Beban yg ditarik dapat disesuaikan menurut kemampuan anda.

KWIK KIAN GIE SCHOOL OF BUSINESS
© Hak cipta milik IBI KKG (Institut Bisnis dan Informatika Kwik Kian Gie)
Institut Bisnis dan Informatika Kwik Kian Gie
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik dan tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IBIKKG.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IBIKKG.

KWIK KIAN GIE
SCHOOL OF BUSINESS

6. Macam-macam aksesoris *Hero fitness center*:

Selain alat *fitness* yang digunakan untuk melatih otot-otot kita, diperlukan juga aksesoris untuk mendukung program latihan kita. Aksesoris-aksesoris tersebut berguna untuk mempermudah kita dalam melakukan latihan dan mengurangi resiko cidera.

a. Sarung Tangan *fitness*

Sarung tangan *fitness* adalah alat yang penting dalam latihan angkat beban. Jika kita sering mengangkat beban berat berulang-ulang tanpa menggunakan pelindung tangan maka akan terjadi pengapalan di tangan kita. Tentu saja kita tidak menginginkan hal ini karena tangan akan terasa perih jika pengapalan itu terjadi pada tangan kita. Karena itu untuk menghindari masalah yang satu ini kita membutuhkan sarung tangan *fitness.*

b. Sabuk *Fitness*

Ketika anda masuk ke gym biasanya anda akan melihat orang-orang mengenakan sabuk ketika mereka mengangkat beban. Anda pasti bertanya apa sebenarnya fungsi sabuk tersebut? Sabuk ini sebenarnya berfungsi untuk menghindari resiko cedera pada punggung. Cidera punggung bisa diakibatkan karena postur tubuh kita tidak baik ketika melakukan angkat beban. Sabuk inilah yang dapat mempertahankan postur tubuh kita agar terhindar dari cedera punggung.

© Hak cipta milik IBI KKG (Institut Bisnis dan Informatika Kwik Kian Gie)
Institut Bisnis dan Informatika Kwik Kian Gie
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik dan tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IBIKKG.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IBIKKG.

Tabel 2.1
Kebutuhan Peralatan Hero Fitness Center

(Dalam Rupiah)

No	Keterangan	Harga
1	TV	7.800.000
2	*Sound systems*	4.800.000
3	Laptop	4.500.000
4	*Printer*	1.800.000
5	Stempel	150.000
6	Sepeda Magnetik Platinum New T-8209	1.800.000
7	Sepeda Statis Platinum New T-8207	2.200.000
8	*Treadmill Elektrik Semi Commercial T-123*	10.200.000
9	*Leg Press and Hack Squat*	23.580.000
10	*Leg Extentiton*	12.000.000
11	*Lat Pull Down*	10.500.000
12	*Seated Row*	13.000.000
13	*Bench Press*	3.600.000
14	*Pecktoral Deck*	4.480.000
15	*Cable Cross Over*	15.000.000
16	*Shoulder Press Machine*	10.800.000
17	*Dumbbell set 1-25 kg*	3.000.000
18	Papan sit up	2.500.000
19	Matras	150.000
20	Timbangan	450.000
21	Sabuk N Strapps	250.000
22	Dispenser miyako	800.000
23	CCTV	3.000.000
24	Loker	4.000.000
	Total	**360.650.000**

Sumber : TokoPedia 2017

KWIK KIAN GIE SCHOOL OF BUSINESS
© Hak cipta milik IBI KKG (Institut Bisnis dan Informatika Kwik Kian Gie)
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik dan tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IBIKKG.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IBIKKG.
Institut Bisnis dan Informatika Kwik Kian Gie

G. Perlengkapan

Sebagaimana sebuah usaha yang ada, pastilah di tunjang dengan perlengkapan yang mendukung kinerja tempat usaha tersebut, berikut ini adalah perlengkapan yang di butuhkan guna menunjang operasional di *Hero Fitness Center* :

Tabel 2.2

Kebutuhan Perlengkapan Hero Fitness Center

(Dalam Rupiah)

Nama Perlengkapan	Harga
Tinta printer	22.000
Alat tulis	200.000
Kertas kwitansi	50.000
Kertas nota	50.000
Plastik Sampah	15.000
Air Per Galon	15.000
Kop Surat	80.000
Kebutuhan Perlengkapan Mandi	250.000
Kebutuhan Kebersihan	150.000
Kartu Member 300	7.500.000
Total	**8.332.000**

Sumber : Tokopedia 2017

Berdasarkan tabel 2.2 diatas dapat dilihat perlengkapan yang menunjang kebutuhan di tempat *fitness* dan kantor.

KWIK KIAN GIE SCHOOL OF BUSINESS
© Hak cipta milik IBI KKG (Institut Bisnis dan Informatika Kwik Kian Gie)
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik dan tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IBIKKG.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IBIKKG.
Institut Bisnis dan Informatika Kwik Kian Gie