

**HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH DENGAN KECENDERUNGAN
OVERTRAINING DI *FITNESS CENTER* PADA PRIA DEWASA AWAL**

Petrus Andi

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dengan kecenderungan *overtraining* di *fitness center* pada pria dewasa awal. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara citra tubuh dengan kecenderungan *overtraining* di *fitness center* pada pria dewasa awal. Subjek penelitian ini adalah 120 pria yang berusia 18 sampai 30 tahun, aktif melakukan latihan dengan keikutsertaan latihan di *fitness center* minimal 1 bulan dan memiliki keinginan untuk mengubah fisik. Pengumpulan data yang digunakan adalah skala citra tubuh dan skala kecenderungan *overtraining*. Validitas skala dilakukan dengan validitas isi, yaitu melalui *professional judgment*. Reliabilitas skala citra tubuh diuji dengan menggunakan metode koefisien reliabilitas Alpha Cronbach dan diperoleh hasil sebesar 0,867 dari 19 aitem. Reliabilitas skala kecenderungan *overtraining* diperoleh berdasarkan reliabilitas subskala latihan berlebihan dan pemulihan dan subskala *mood*. Reliabilitas pada subskala latihan berlebihan diperoleh hasil sebesar 0,703 dari 9 aitem. Sedangkan reliabilitas subskala *mood* diperoleh hasil sebesar 0,967 dari 25 aitem. Data dianalisis menggunakan teknik korelasi *product moment pearson* dengan bantuan *SPSS versi PAWS statistic 18*. Hasil analisis data menunjukkan tidak ada korelasi yang signifikan antara citra tubuh dengan kecenderungan *overtraining* di *fitness center* pada pria dewasa awal dengan $r = -.055$ dengan taraf signifikansi 0,276 ($p > 0,05$). Dengan demikian hipotesis pada penelitian ini ditolak.

Kata kunci : citra tubuh, kecenderungan *overtraining*, *fitness center*, pria dewasa awal

**THE RELATION BETWEEN *BODY IMAGE* WITH TENDENCE OF
OVERTRAINING IN THE FITNESS CENTER ON EARLY ADULthood**

Petrus Andi

ABSTRACT

This research is aims to understand the relation between body image and overtraining tendencies in the fitness center among man on early adulthood. The presented hypothesis was there was a negative relation between body image and overtraining tendencies in the fitness center among early adulthood men. The subjects are 120 men which on 18-30 years old, active on exercise with the participation of a workout in the fitness center for a minimum one month, and have an urge to physically change. The data was collected by body image scale and overtraining tendencies scale. Scale validity was done by content validity through professional judgment. Body image scale reliability was tested by alpha Cronbach coefficient reliability and acquired 0,867 of 19 aitem. Overtraining tendencies scale reliability was obtained through on overtraining and recovery subscale reliability and mood subscale. Reliability of overtraining subscale was 0,703 of 9 aitem. Whereas mood subscale reliability was 0,967 of 25 aitem. Data was analyzed by product moment pearson correlation on SPSS PAWS statistic 18 version. Data analysis showed there was no significant correlation between body image and overtraining tendencies in the fitness center at man on early adulthood with $r=-.055$ and level of significance was 0,276 ($p>0,05$). Thus, the hypothesis was rejected.

Keyword : body image, overtraining tendencies, fitness center,early adulthood