



**ANALISIS PROFESIONAL *PERSONAL TRAINER* DI
FITNESS CENTER HOTEL KOTA SEMARANG
TENGAH TAHUN 2019**

SKRIPSI

Diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

Oleh

TRIYANTO

158010080

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS WAHID HASYIM
2019**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul: “ Analisis Profesional *Personal Trainer* di *Fitness Center Hotel Kota Semarang Tengah Tahun 2019*”, yang di susun oleh:

Nama : Triyanto

NIM : 158010080

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing I dan Dosen Pembimbing II untuk diajukan pada **Dewan Penguji Skripsi**.

Semarang, 21 Februari 2019

Dosen Pembimbing I



Lusiana, M.Pd

NPP.10.11.1.0197

Dosen Pembimbing II



Yudhi Purnama, M.Pd

NPP.10.16.1.0364

PENGESAHAN KELULUSAN

Skripsi dengan judul “*Analisis Profesional Personal Trainer di Fitness Center Hotel Kota Semarang Tengah Tahun 2019*”, yang disusun oleh :

Nama : Triyanto

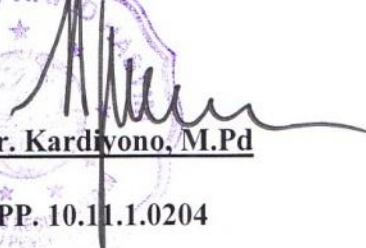
NIM : 158010080

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Telah dipertahankan dalam Ujian Skripsi di depan Dewan Penguji Skripsi, Program studi Pendidikan Jamani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim pada tanggal 20 Februari 2019.


Dewan Penguji Skripsi

Ketua/Sekretaris



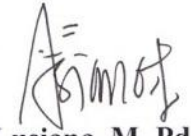
Dr. Kardiyono, M.Pd
NPP. 10.11.1.0204

Penguji I




Dr. Soekardi, M.Pd
NPP. 10.11.1.0203

Penguji II/Pembimbing I



Lusiana, M. Pd.
NPP. 10.11.1.0197

Penguji III/Pembimbing II



Yudhi Purnama, M. Pd.
NPP.10.16.1.0364

PENGESAHAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

- 1) Karya ilmiah ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik Sarjana Pendidikan, baik di Universitas Wahid Hasyim maupun diperguruan tinggi lain.
- 2) Karya ilmiah adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing dan masukan tim penguji.
- 3) Dalam Karya ilmiah ini ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
- 4) Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai norma yang berlaku di Universitas Wahid Hasyim Semarang.



Semarang, 21 Februari 2019

Triyanto

158010080

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan (QS. Asy-Syarah: 5-6).

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, penulis persembahkan karya sederhana ini untuk orang-orang yang sangat berarti dalam penulis :

- 1) Kedua orang tuaku tercinta Ibu Wagiyem dan Bapak Sudarto yang senantiasa memberikan kasih sayang, doa , semangat, motivasi dan dukungan untuk penulis.
- 2) Kakak dan Adik (Surati, Mujiati dan Fajar Dimas Newanta) yang turut serta memberi dukungan, arahan, dan motivasi.
- 3) Teman-teman seperjuangan dan Semua pihak yang selalu mendukung dan membantu penulis baik material maupun spiritual sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

ABSTRAK

Triyanto, 2019. Analisis Profesional *Personal Trainer* di *Fitness Center* Hotel Kota Semarang Tengah Tahun 2019. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Program Sarjana, Universitas Wahid Hasyim. Pembimbing I Lusiana, M.Pd. Pembimbing II Yudhi Purnama, M.Pd.

Kata kunci : *Fitness Center*, *Personal Trainer*, Profesional.

Personal Trainer merupakan seorang tenaga kerja yang memiliki tugas membantu *member* untuk mencapai target dalam latihan. Berkembangnya pusat kebugaran yang ada di hotel kota Semarang di imbangi juga dengan banyaknya orang yang ingin menjadi seorang *personal trainer* tanpa mengetahui ilmu yang ada didalam *personal trainer* tersebut. Hasilnya pada saat *member* membutuhkan informasi yang menyangkut program latihan yang baik dan benar tidak ada jawabannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat profesional seorang *personal trainer* dalam profesinya.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, instrumen yang digunakan adalah angket/kuisisioner, sedangkan populasi pada penelitian ini adalah semua hotel yang memiliki *fitness center* di kota Semarang yang berjumlah 18, jumlah sampel dalam penelitian ini di tentukan dengan *purposive sampling* yang berjumlah 6 hotel dengan jumlah 13 responden. Adapun metode analisis data menggunakan deskripsi persentase.

Hasil penelitian dengan analisis deskriptif menunjukkan bahwa *personal trainer* di hotel kota Semarang Tengah sudah profesional dengan rata-rata 87%, dengan rincian : pengetahuan *personal trainer* berada pada kategori profesional dengan rata-rata sebesar 89%, keterampilan berkategori profesional dengan rata-rata sebesar 80% dan sikap berkategori profesional dengan rata-rata sebesar 87 %.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah *personal trainer* pada *fitness center* di hotel kota Semarang Tengah profesional, yang dapat dilihat dari pengetahuan, keterampilan dan sikap. Saran yang dapat diberikan kepada *personal trainer* lebih meningkatkan kualitasnya dalam berbagai aspek sehingga tujuan dari *member* bisa tercapai, pengurus pusat kebugaran di hotel kota Semarang untuk memperhatikan dan mengevaluasi terhadap kompetensi *personal trainer*, *member* untuk mengikuti seluruh program latihan dan mentaati kebutuhan nutrisi yang disarankan oleh *personal trainer*.

ABSTRACT

Triyanto, 2019. Professional Analysis *Personal Trainer* in *Fitness Center* Hotel Semarang Central the year 2019. Thesis, Department of physical Education, health and recreation, the Undergraduate Program, the University of Wahid Hasyim. Supervisor I Lusiana, M. Pd. Supervisor II Yudhi Purnama, M. Pd.

Keywords: *Fitness Center, Personal Trainer, Professional.*

Personal trainer is a labor who has the task of helping *member* to achieve the target in the exercise. The expansion of the *fitness center* that there is a Hotels in Semarang in the balance as well as with the number of people who want to become a *personal trainer* without knowing the science that exists in the *personal trainer*. The result at the time of the *member* need information regarding a good exercise program and there is no answer. This research aims to know the level of a professional *personal trainer* in his profession.

This research is a descriptive quantitative research, the instruments used are question form/questionnaire. While the population in this research are all hotels who has a *fitness center* in the city of Semarang totalling 18, the number of samples in the study set with purposive sampling of 6 hotels with a total of 13 responden, As for the method of data analysis using percentage description.

Research results with descriptive analysis indicates that the *personal trainer* at the hotel Semarang Central already professionals with an average of 87%, with details : knowledge of personal trainer is at the Professional category with an average of 89%, the skills of the Professional category with an average of 80%, and the attitude of a professional category with an average of 87%.

The conclusions of this research is a *personal trainer* at the *fitness center* at the hotel Semarang Central professional, that can be seen from the knowledge, skills and attitudes. Advice that can be given to the *personal trainer* further improve the quality in various aspects so the purpose of the *member* can be reached, fitness center administrators Hotels in Semarang city to pay attention to and evaluate against *personal trainer* competencies, *Member* to follow the entire exercise program and keep the nutritional needs suggested by *personal trainer*.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul "Analisis Profesional *Personal Trainer* di *Fitness Center* Hotel Kota Semarang Tengah Tahun 2019", sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim Semarang.

Penulis juga menyadari bahwa dalam penelitian ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan, saran dan dorongan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

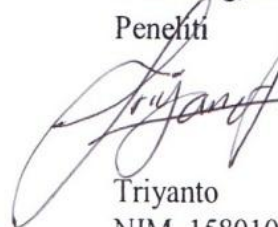
- 1) Prof. Dr. H. Mahmutarom, SH. MH. selaku Rektor Universitas Wahid Hasyim Semarang, yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar dan menuntut ilmu di Universitas Wahid Hasyim Semarang.
- 2) Dr. Kardiyono, M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim Semarang.
- 3) Liska Sukiyandari, M.Pd. selaku wakil Dekan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim Semarang.
- 4) Lusiana, M.Pd selaku pembimbing utama, atas bimbingan, arahan serta motivasi dalam penyusunan skripsi ini.

- 5) Yudhi Purnama, M.Pd. selaku pembimbing ke dua yang telah sabar dan teliti dalam memberikan petunjuk, dorongan dan semangat sehingga penulis dapat dalam menyelesaikan skripsi ini.
- 6) Bapak dan Ibu dosen jurusan PJKR FKIP UNWAHAS yang telah memberikan bekal ilmu dan pengetahuan kepada penulis selama perkuliahan.
- 7) Staf tata usaha FKIP UNWAHAS yang selalu membantu penulis dalam proses pembuatan surat-surat perizinan.
- 8) Pihak hotel dan *Personal Trainer* yang telah memberikan izin melakukan penelitian skripsi serta membantu dalam pengambilan data skripsi.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan oleh semua pihak diatas kepada penulis menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapat balasan dari Allah SWT. Kritik dan saran dari semua pihak senantiasa penulis harapkan demi kesempurnaan skripsi ini. Penulis juga berharap semoga ini bermanfaat bagi pembaca dan pihak lain yang membutuhkan.

Semarang, 21 Februari 2019

Peneliti



Triyanto

NIM. 158010080

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PENGESAHAN KELULUSAN	iii
PENGESAHAN KEASLIAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Batasan Masalah.....	5
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Manfaat Penelitian	6
1.6.1 Manfaat Praktis	6
1.6.2 Manfaat Teoritis	6

BAB II KAJIAN PUSTAKA

2.1	Deskripsi Teori.....	7
2.1.1	Kebugaran Jasmani	7
2.1.2	<i>Fitness Center</i>	9
2.1.3	<i>Personal Trainer</i>	11
2.1.3.1	Pengetahuan Dasar <i>Personal Trainer</i>	13
2.1.3.2	Program Latihan	26
2.1.3.3	Pelayanan Jasa	31
2.1.4	Hotel.....	34
2.1.5	Profesional.....	37
2.1.6	Analisis.....	41
2.2	Penelitian yang Relevan	42
2.3	Kerangka Berpikir	45

BAB III METODE PENELITIAN

3.1	Pendekatan Penelitian	47
3.2	Variabel Penelitian	48
3.2.1	Variabel Bebas	48
3.2.2	Variabel Terikat.....	48
3.3	Populasi dan Sampel	49
3.3.1	Populasi	49
3.3.2	Sampel	49
3.4	Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	50
3.4.1	Instrumen Penelitian.....	50

3.4.2 Teknik Pengumpulan Data	55
3.4.2.1 Data Primer	57
3.4.2.2 Data Sekunder	57
3.5 Teknik Analisis Data	58
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
1.1 Hasil Penelitian	60
1.1.1 Deskripsi Penelitian	60
1.1.2 Deskripsi Waktu Penelitian	60
1.1.3 Deskripsi Subjek Penelitian	60
1.1.4 Deskripsi Analisis Data	62
4.2 Pembahasan	68
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
3.1 Kesimpulan	78
5.2 Implikasi Penelitian	78
5.3 Saran	78
DAFTAR PUSTAKA	79
LAMPIRAN	81

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Unsur Kebugaran Jasmani	9
Gambar 2.2 Fasilitas <i>Fitness Center</i>	10
Gambar 2.3 Pelayanan <i>Personal Trainer</i>	12
Gambar 2.4 Anatomi Tubuh Manusia.....	14
Gambar 2.5 Fisiologi Latihan Otot.....	17
Gambar 2.6 Modalitas Terapi.....	18
Gambar 2.7 Alur Kerja Penanganan fisioterapi	19
Gambar 2.8 Nutrisi.....	22
Gambar 2.9 Sertifikat Ade Rai.....	24
Gambar 2.10 Hotel dan Fasilitasnya	35
Gambar 2.11 Profesional <i>Personal Trainer</i>	38
Gambar 2.12 Kerangka Berfikir.....	46
Gambar 4.1 Histogram Profesional <i>Personal Trainer</i>	63
Gambar 4.2 Histogram Pengetahuan <i>Personal Trainer</i>	65
Gambar 4.3 Histogram Keterampilan <i>Personal Trainer</i>	66
Gambar 4.4 Histogram Sikap <i>Personal Trainer</i>	67

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Istilah Umum Anatomi	15
Tabel 2.2 Penelitian Relevan.....	43
Tabel 3.1 Kisi-Kisi Angket.....	51
Tabel 3.2 Hasil Uji Coba Validitas.....	53
Tabel 3.3 Hasil Perhitungan Uji Relibilitas.....	55
Tabel 3.4 Skor Butir Pertanyaan.....	56
Tabel 3.5 Kategori Presentase	59
Tabel 4.1 Daftar <i>Fitness Center</i> Dan Profil <i>Personal Trainer</i>	61
Tabel 4.2 Distribusi Profesional <i>Personal Trainer</i>	63
Tabel 4.3 Distribusi Pengetahuan <i>Personal Trainer</i>	64
Tabel 4.4 Distribusi Keterampilan <i>Personal Trainer</i>	66
Tabel 4.5 Distribusi Sikap <i>Personal Trainer</i>	67
Tabel 4.6 Sumber Pengetahuan.....	72
Tabel 4.7 Karakteristik Penampilan Fisik <i>Personal Trainer</i>	76

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1	Surat Keputusan Penetapan Dosen Pembimbing Skripsi.....	82
Lampiran 2	Surat Izin Penelitian	83
Lampiran 3	Persetujuan Pembimbing Proposal	84
Lampiran 4	Daftar Populasi	85
Lampiran 5	Instrumen Validasi Ahli Materi.....	86
Lampiran 6	Kuisisioner Angket Uji Coba.....	92
Lampiran 7	Tabulasi Angket Uji Coba.....	96
Lampiran 8	Reliabilitas Dan Validitas.....	99
Lampiran 9	Angket Penelitian	102
Lampiran 10	Tabulasi Angket Penelitian.....	107
Lampiran 11	Dokumentasi.....	110