

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN

#### A. Hasil Penelitian

Pada penelitian ini terdapat 30 pertanyaan dalam bentuk pilihan ganda. Pertanyaan-pertanyaan ini dijadikan dalam sebuah kuesioner yang diberikan kepada masyarakat pengguna alat *fitness outdoor* di Gelanggang Olahraga Rawamangun Jakarta Timur. Pembahasan dimulai dengan mengklarifikasikan hasil kuesioner yang telah disebarakan kepada 100 responden (n=100) data tersebut dimasukan ke dalam table-tabel sebagai berikut :

Tabel 3. Distribusi hasil tes pengetahuan praktek penggunaan alat *fitness outdoor*

No	Nilai interval	F	%
1	15 – 16	5	5
2	17 – 18	8	8
3	19 – 20	12	12
4	21 – 22	18	18
5	23 - 24	25	25
6	25 – 26	18	18
7	27 – 28	8	8
8	29 – 30	6	6
Jumlah		100	-



Gambar 1. Grafik hasil tes pengetahuan praktek penggunaan alat *fitness outdoor*

Tabel 4. Skor Persentase Jawaban Tiap Butir Pertanyaan

	Pertanyaan	Jawaban			
		Benar		Salah	
		N	%	N	%
A. Pemahaman kebugaran / ( <i>fitness</i> )	Kemampuan fisik seseorang dalam melaksanakan tugas sehari-hari ditentukan oleh ? soal (1)	63	63%	37	37%
	System kerja dari alat <i>fitness outdoor</i> , beban	91	91%	9	9%

	yang digunakan adalah ? soal (3)				
	Kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas atau kegiatan tanpa merasa lelah berlebihan, merupakan pengertian dari ? soal (5)	61	61%	39	39%
	Kebutuhan kebugaran jasmani seseorang berbeda-beda, kebutuhan tersebut tergantung pada ? soal (7)	52	52%	48	48%
B. Cara memperoleh kebugaran ( <i>fitness</i> )	Berikut ini yang dapat dilakukan untuk melatih kebugaran jasmani adalah ? soal (9)	90	90%	10	10%
	Berapa kali minimal seseorang	58	58%	42	42%

	melakukan kegiatan olahraga dalam seminggu ? soal (11)				
C. Manfaat kebugaran ( <i>fitness</i> )	Tujuan utama latihan kebugaran jasmani adalah ? soal (4)	61	61%	39	39%
	Manfaat dari kebugaran jasmani adalah ? soal (6)	95	95%	5	5%
	Seseorang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan ? soal (8)	89	89%	11	11%
	Berikut ini adalah manfaat <i>fitness</i> , kecuali ? soal (10)	77	77%	33	33%
A. Pemahaman alat <i>fitness outdoor</i>	Konsep diadakannya alat <i>fitness outdoor</i> bertujuan ? soal (12)	93	93%	7	7%
	Yang tidak termasuk alat <i>fitness outdoor</i>	85	85%	15	15%

yaitu ? soal (14)				
Tujuan diadakannya alat <i>fitness outdoor</i> adalah ? soal (16)	89	89%	11	11%
Alat <i>fitness outdoor</i> dapat kita temukan di tempat ? soal (18)	93	93%	7	7%
Yang mencanangkan program alat <i>fitness outdorr</i> adalah ? soal (20)	92	92%	8	8%
Gambar di samping merupakan jenis alat <i>fitness outdoor</i> ? soal (22)	58	58%	42	42%
Gambar di samping merupakan jenis alat <i>fitness outdoor</i> ? soal (24)	89	89%	11	11%
Gambar di samping merupakan jenis alat <i>fitness</i>	66	66%	44	44%

	<i>outdoor ? soal (26)</i>				
	Gambar di samping merupakan jenis alat <i>fitness outdoor ? soal (28)</i>	76	76%	24	24%
B. Teknik penggunaan alat <i>fitness outdoor</i>	Terdapat beberapa kegiatan awal yang harus dilakukan sebelum melakukan kegiatan <i>fitness</i> yaitu ? soal (15)	63	63%	37	37%
	Dalam melakukan latihan <i>fitness</i> , beberapa hal yang harus diperhatikan diantaranya melakukan <i>streaching</i> untuk mempersiapkan otot yang akan dilatih serta perhatikan gerakan saat	91	91%	9	9%

	melakukan latihan untuk mengurangi ? soal (17)				
	Posisi awal, badan dudduk di atas mesin dengan tegak, telapak kaki sejajar dengan lantai, punggung tegak serta tangan memegang <i>stang hamper</i> pada tepinya, posisi lengan sedikit ditekuk dengan siku mengarah ke bawah. Teknik melakukan, stang ditarik ke bawah dengan posisi siku tetap sejajar bahu (tidak lebih belakang dari bahu), tarik nafas saat menurunkan beban dan hembuskan nafas saat menaikkan beban,	65	65%	35	35%

	merupakan cara penggunaan alat <i>fitness outdoor</i> ? <i>soal (19)</i>				
	Posisi awal: badan duduk atau tidur di atas mesin dengan tubuh tegak, tangan berpegangan pada bangku atau grip (pegangan tangan), kaki berada posisi bersiap mendorong beban. Teknik melakukan : kaki mendorong beban dengan lutut tidak sampai lurus, lalu kembali degan beban di tahan tidak seperti awal, pada saat mendorong beban buang nafas dan tarik nafas saat kembali, merupakan cara penggunaan alat	63	63%	37	37%



	<i>fitness outdoor ? soal (21)</i>				
	Duduk di tempat yang tersedia, sandarkan punggung dengan rapat pada penompang punggung, pegang kedua <i>handle</i> , dorong <i>handle</i> ke depan dengan kuat , dengan gerakan lurus stabil sampai tangan lurus, kemudian kembali perlahan, merupakan cara penggunaan alat <i>fitness outdoor ? soal (23)</i>	67	67%	33	33%
	Berikut ini urutan yang benar dalam latihan alat <i>fitness outdoor</i> adalah ? soal (25)	88	88%	12	12%
C. Fungsi alat <i>fitness outdoor</i>	Efek dari kegiatan penggunaan alat <i>fitness outdoor sit</i>	89	89%%	11	11%

	<i>up board</i> adalah ? soal (27)				
	Manfaat utama dari penggunaan alat <i>eleptical</i> <i>cross</i> adalah ? soal (2)	50	50%	50	50%
	Berikut ini apa manfaat utama dari penggunaan alat <i>fitness</i> <i>outdoor elliptical</i> <i>cross trainer</i> adalah ? soal (13)	46	46%	54	54%
	Berikut ini apa manfaat utama dari penggunaan alat <i>fitness</i> <i>outdoor leg press</i> adalah ? soal (29)	78	78%	22	22%

	Berikut ini manfaat utama dari penggunaan alat <i>fitness outdoor push chair</i> adalah ? soal (30)	64	64%	36	36%
--	--	----	-----	----	-----

## B. Interpretasi Data

Interpretasi data hasil tes pengetahuan praktek penggunaan alat *fitness outdoor* tiap butir soal sesuai jawaban dari responden sebagai berikut :

Tabel 5. Interpretasi data hasil tes pengetahuan praktek penggunaan alat *fitness outdoor*

Nomor Pertanyaan	Interpretasi Jawaban
1	Sebanyak 63 orang atau 63% masyarakat mengetahui maksud dari pemahaman kebugaran dalam melaksanakan tugas sehari-hari, dan sisanya sebanyak 37 masyarakat atau 37% masyarakat belum mengetahui dari pemahaman kebugaran dalam melaksanakan tugas sehari-hari.
2	Sebanyak 50 orang atau 50% masyarakat yang mengetahui fungsi dan manfaat dari alat <i>fitness outdoor elliptical cross</i> , sisanya 50 masyarakat atau 50%

	masyarakat yang belum mengetahui fungsi dan manfaat dari alat <i>fitness outdoor elliptical cross</i> .
3	Sebanyak 91 orang atau 9% masyarakat telah mengetahui pemahaman kebugaran dari system kerja alat <i>fitness outdoor</i> , dan sisanya 9 masyarakat atau 9% masyarakat belum mengetahui pemahaman kebugaran dari system kerja alat <i>fitness outdoor</i> .
4	Sebanyak 61 orang atau 61% masyarakat telah mengetahui manfaat kebugaran yaitu tujuan utama latihan kebugaran jasmani, dan sisanya 39 masyarakat atau 39% masyarakat belum mengetahui manfaat kebugaraan yaitu tujuan utama latihan kebugaran jasmani.
5	Sebanyak 90 orang atau 90% masyarakat telah mengetahui maksud dari pemahaman kebugaran yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas atau kegiatan tanpa merasa lelah berlebihan, sisanya 10 masyarakat atau 10% masyarakat belum mengetahui bahwa kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas atau kegiatan tanpa merasa lelah berlebihan.
6	Sebanyak 95 orang atau 95% masyarakat mengetahui manfaat dari kebugaran jasmani, sisanya 5 atau 5% masyarakat yang belum mengetahui manfaat dari kebugaran jasmani.

7	Sebanyak 52 orang atau 52% masyarakat mengetahui pemahaman kebugaran yaitu kebutuhan seseorang tergantung pada aktivitas yang dilakukan, sisanya 48 atau 48% masyarakat belum mengetahui pemahaman kebugaran yaitu kebutuhan seseorang tergantung pada aktivitas yang dilakukan.
8	Sebanyak 89 orang atau 89% masyarakat mengetahui manfaat kebugaran, yaitu tingkat kebugaran jasmani yang baik akan terhindar dari gangguan kesehatan, sisanya 11 atau 11% masyarakat belum mengetahui manfaat kebugaran, yaitu tingkat kebugaran jasmani yang baik akan terhindar dari gangguan kesehatan.
9	Sebanyak 90 orang 90% masyarakat mengetahui cara memperoleh kebugaran yaitu lari pagi bersama keluarga di akhir pekan, sisanya 10 atau 10% masyarakat masih belum mnegetahui cara memperoleh kebugaran yaitu lari pagi bersama keluarga di akhir pekan.
10	Sebanyak 77 orang atau 77% masyarakat mengetahui manfaat fitness kecuali memperbanyak teman, sisanya 23 atau 23% masyarakat belum mengetahui manfaat fitness kecuali memperbanyak teman.
11	Sebanyak 58 orang atau 58% masyarakat mengetahui cara memperoleh kebugaran, yaitu melakukan kegiatan

	<p>olahraga dalam seminggu minimal 3 kali dalam seminggu, sisanya 42 atau 42% masyarakat belum mengetahui cara memperoleh kebugaran, yaitu melakukan kegiatan olahraga dalam seminggu minimal 3 kali dalam seminggu.</p>
12	<p>Sebanyak 95 orang atau 95% masyarakat mengetahui pemahaman alat <i>fitness outdoor</i>, yaitu tujuan utama diadakan alat <i>fitness outdorr</i> agar masyarakat umum bisa melakukan aktivitas kebugaran dengan biaya yang relative murah, sisanya 5 atau 5% masyarakat belum mengetahui pemahaman alat <i>fitness outdoor</i>, yaitu tujuan utama diadakan alat <i>fitness outdorr</i> agar masyarakat umum bisa melakukan aktivitas kebugaran dengan biaya yang relative murah.</p>
13	<p>Sebanyak 46 orang atau 46% masyarakat mengetahui fungsi dan manfaat utama dari alat <i>fitness elliptical cross</i>, sisanya 54 atau 54% masyarakat belum mengetahui fungsi dan manfaat utama dari alat <i>fitness elliptical cross</i>.</p>
14	<p>Sebanyak 85 orang atau 85% masyarakat mengetahui pemahaman alat <i>fitness outdoor</i>, yaituyang tidak termasuk dari alat <i>fitness outdoor</i> adalah ring tinju, sisanya 15 atau 15% masyarakat belum mengetahui pemahaman alat <i>fitness outdoor</i>, yaituyang tidak termasuk dari alat <i>fitness outdoor</i> adalah ring tinju.</p>

15	<p>Sebanyak 63 orang atau 63% masyarakat mengetahui teknik penggunaan alat <i>fitness outdoor</i>, yaitu kegiatan awal yang harus dilakukan sebelum melakukan kegiatan fitness pemanasan, latihan inti, dan pendinginan, sisanya 47 atau 47% masyarakat belum mengetahui teknik penggunaan alat <i>fitness outdoor</i>, yaitu kegiatan awal yang harus dilakukan sebelum melakukan kegiatan fitness pemanasan, latihan inti, dan pendinginan.</p>
16	<p>Sebanyak 89 orang atau 89% masyarakat mengetahui pemahaman alat <i>fitness outdoor</i>, yaitu tujuan utama diadakan alat <i>fitness outdoor</i> untuk mempermudah masyarakat menggunakan alat <i>fitness outdoor</i>, sisanya 11 atau 11% masyarakat belum mengetahui pemahaman alat <i>fitness outdoor</i>, yaitu tujuan utama diadakan alat <i>fitness outdoor</i> untuk mempermudah masyarakat menggunakan alat <i>fitness outdoor</i>.</p>
17	<p>Sebanyak 91 orang atau 91% masyarakat mengetahui teknik penggunaan alat, yaitu hal yang harus di perhatikan diantaranya melakukan stretching untuk mempersiapkan otot yang akan dilatih untuk mengurangi resiko cedera, sisanya 9 atau 9% masyarakat belum mengetahui teknik penggunaan alat, yaitu hal yang harus di perhatikan diantaranya melakukan stretching untuk mempersiapkan</p>

	otot yang akan dilatih untuk mengurangi resiko cedera.
18	Sebanyak 93 orang atau 93% masyarakat mengetahui pemahaman alat <i>fitness outdoor</i> yaitu tempat <i>fitness outdoor</i> dapat ditemukan di Gelanggang Olahraga atau di taman terbuka, sisanya 7 atau 7% masyarakat belum mengetahui pemahaman alat <i>fitness outdoor</i> yaitu tempat <i>fitness outdoor</i> dapat ditemukan di Gelanggang Olahraga atau di taman terbuka.
19	Sebanyak 65 orang atau 65% masyarakat mengetahui teknik penggunaan alat <i>fitness outdoor pull chair</i> , sisanya 35 atau 35% masyarakat belum mengetahui teknik penggunaan alat <i>fitness outdoor pull chair</i> .
20	Sebanyak 92 orang atau 92% masyarakat mengetahui pemahaman alat <i>fitness outdoor</i> yaitu program yang merencanakan alat <i>fitness outdoor</i> pemerintah atau dinas terkait, sisanya 8 atau 8% masyarakat belum mengetahui pemahaman alat <i>fitness outdoor</i> yaitu program yang merencanakan alat <i>fitness outdoor</i> pemerintah atau dinas terkait.
21	Sebanyak 63 orang atau 63% masyarakat mengetahui teknik penggunaan alat <i>fitness outdoor leg press</i> , sisanya 37 atau 37% masyarakat belum mengetahui teknik penggunaan alat <i>fitness outdoor leg press</i> .



22	Sebanyak 58 orang atau 58% masyarakat mengetahui pemahaman alat fitness outdoor push chair, sisanya 42 atau 42 masyarakat belum mengetahui pemahaman alat fitness outdoor push chair.
23	Sebanyak 67 orang atau 67% masyarakat mengetahui teknik penggunaan alat fitness outdoor push chair, sisanya 33 atau 33% masyarakat belum mengetahui pemahaman alat fitness outdoor push chair.
24	Sebanyak 89 orang atau 89% masyarakat mengetahui pemahaman alat <i>fitness outdoor stationary bike</i> , sisanya 11 atau 11% masyarakat belum mengetahui pemahaman alat <i>fitness outdoor stationary bike</i> .
25	Sebanyak 88 orang atau 88% masyarakat mengetahui teknik penggunaan alat <i>fitness outdoor</i> , sisanya 12 atau 12% masyarakat belum mengetahui teknik penggunaan alat <i>fitness outdoor</i> .
26	Sebanyak 66 orang atau 66% masyarakat mengetahui pemahaman dari alat <i>fitness limited location air walker</i> , sisanya 44 atau 44% masyarakat belum mengetahui pemahaman dari alat <i>fitness limited location air walker</i> .
27	Sebanyak 89 orang atau 89% masyarakat menegetahui fungsi dari alat <i>fitness outdoor shit up board</i> untuk melatih otot perut atau <i>abdominal</i> , sisanya 11 atau 11%

	masyarakat belum mengetahui fungsi dari alat <i>fitness outdoor shit up board</i> untuk melatih otot perut atau <i>abdominal</i> .
28	Sebanyak 76 orang atau 76% masyarakat mengetahui pemahaman dan jenis alat <i>fitness outdoor elliptical cross trainer</i> , sisanya 24 atau 24% masyarakat belum mengetahui pemahaman dan jenis alat <i>fitness outdoor elliptical cross trainer</i> .
29	Sebanyak 78 orang atau 78% masyarakat mengetahui fungsi dari alat <i>fitness outdoor leg press</i> , sisanya 22 atau 22% masyarakat belum mengetahui fungsi dari alat <i>fitness outdoor leg press</i> .
30	Sebanyak 64 orang atau 64% masyarakat mengetahui fungsi dari alat <i>fitness outdoor push chair</i> , sisanya 36 atau 36% masyarakat belum mengetahui fungsi dari alat <i>fitness outdoor push chair</i> .

Tabel 6. Interpretasi jawaban responden pada setiap dimensi

No	Dimensi	Interpretasi
1	Konsep kebugaran ( <i>fitness</i> )	<p>Masyarakat mulai mengetahui maksud dan tujuan tentang konsep kebugaran (<i>fitness</i>). Dengan memahami pemahaman kebugaran (<i>fitness</i>), cara memperoleh kebugaran dan manfaat kebugaran.</p> <p>Masyarakat sudah paham dan sudah mengerti maksud dari konsep kebugaran tersebut. Dapat dilihat dari presentase dimensi yaitu berjumlah 76,60%, tingginya presentase dikarenakan mudahnya informasi yang di dapatkan masyarakat. Dapat disimpulkan bahwa masyarakat telah memahami tentang konsep kebugaran (<i>fitness</i>).</p>
2	Alat <i>fitness outdoor</i>	<p>Masyarakat mengetahui maksud dan tujuan tentang alat <i>fitness outdoor</i>. Dengan memahami pemahaman alat <i>fitness outdoor</i>, teknik penggunaan alat <i>fitness outdoor</i>, dan fungsi dari alat <i>fitness outdoor</i>.</p> <p>Masyarakat sudah paham dan mengerti maksud alat <i>fitness outdoor</i> tersebut. Dapat dilihat dari presentase dimensi yaitu 75,25%, tingginya presentase dikarenakan sudah mengerti cara menggunakan alat <i>fitness outdoor</i>. Dapat disimpulkan bahwa masyarakat telah memahami tentang alat <i>fitness outdoor</i>.</p>