

KATA PENGANTAR

Pertama-tama saya panjatkan Puji Syukur Penulis Panjatkan kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang atas Rahmat dan Ridho-Nya, Penulis bisa menyelesaikan Skripsi dengan judul **“Pengetahuan Praktek Penggunaan Alat *Fitness Outdoor* (Survei pada Masyarakat Pengguna Alat *Fitness Outdoor* di Gelanggang Olahraga Rawamangaun Jakarta Timur)”**. Skripsi ini merupakan suatu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Penulis mengucapkan rasa terima kasih kepada yang terhormat Bapak Dr. Abdul Sukur, M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Ibu Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd selaku Ketua Program Studi Olahraga Rekreasi. Ucapan terima kasih tidak lupa disampaikan kepada Bapak Drs. Iwan Barata, M.Pd sebagai Dosen Pembimbing I. dan Bapak Dr. Susilo, M.Pd, D.Ed sebagai Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktu dalam memberikan bimbingan sehingga skripsi ini selesai. Bapak Drs. Zulham, M.Si sebagai Pembimbing Akademik. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada karyawan dan karyawan yang telah membantu peneliti selama studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Ucapan terimakasih juga penulis sampaikan kepada Kepala Unit Pelaksana (UPT) Gelanggang Olahraga Rawamangun dan karyawan karyawan atas informasi dan waktunya, masyarakat pengguna Gelanggang Olahraga Rawamangun yang relah menjadi objek penelitian.

Peneliti menyadari akan adanya keterbatasan-keterbatasan peneliti dalam penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mohon maaf atas segala kesalahan. Semoga skripsi ini bisa bermanfaat bagi semuanya khususnya peneliti sendiri.

Jakarta, 21 Januari 2016

Ahmad Aditya Subkhi

DAFTAR ISI

	Halaman
RINGKASAN	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GRAFIK	vii
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	8
E. Kegunaan Penelitian	8
BAB II : HAKIKAT TEORI DAN KERANGKA BERFIKIR	9
A. Kerangka Teori	9
1. Pengetahuan Praktek Penggunaan Alat <i>Fitness Outdoor</i>	7
2. Deskripsi Alat-alat <i>Fitness Outdoor</i>	13
3. Kebugaran (<i>Fitness</i>)	30
4. manfaat penggunaan alat <i>fitness</i>)	32
B. Kerangka Teoretik	36
BAB III : METODOLOGI PENELITIAN	35
A. Tujuan Penelitian	35
B. Tempat dan Waktu Penelitian	35
C. Metode Penelitian	35

D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	36
E. Tahap Pelaksanaan Penelitian	37
F. Uji coba Penelitian	38
G. Rancangan Penelitian	41
H. Teknik Pengumpulan Data	45
I. Instrumen Penelitian	46
J. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	47
K. Teknik Analisis Data dan Interpretasi Analisis	50
BAB IV : HASIL PENELITIAN	52
A. Hasil Penelitian	52
B. Interpretasi Data	62
BAB V : KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	71
A. Kesimpulan	71
B. Saran	72
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN-LAMPIRAN	72

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Kisi-kisi Uji Instrumen	40
2. Kisi-kisi Instrumen Penelitian	43
3. Distribusi Hasil Tes Pengetahuan Praktek	52
4. Skor Presentase Jawaban Tiap Butir Pertanyaan	53
5. Interpretasi Data Hasil Tes	62
6. Interpretasi Jawaban Perdimensi	70

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Daftar Gambar 1 <i>Alat fitness outdoor Elliptical cross trainer</i>	13
Daftar Gambar 2 <i>Alat fitness outdoor Stationary bike</i>	15
Daftar Gambar 3 <i>Alat fitness outdoor Limited location air walker</i>	16
Daftar Gambar 4 <i>Alat fitness outdoor Leg filter</i>	18
Daftar Gambar 5 <i>Alat fitness outdoor Leg press</i>	20
Daftar Gambar 6 <i>Alat fitness outdoor Pull chair</i>	22
Daftar Gambar 7 <i>Alat fitness outdoor Puhs chair</i>	24
Daftar Gambar 8 <i>Alat fitness outdoor Pull up station</i>	25
Daftar Gambar 9 <i>Alat fitness outdoor Back extantion equipment</i>	27
Daftar Gambar 10 <i>Alat fitness outdoor Sit up board</i>	29
Daftar Gambar 11 <i>Grafik Hasil Tes Pengetahuan Praktek Alat Fitness</i>	53
Daftar Gambar 2 <i>Pengisian Angket Sumber Pribadi</i>	112
Daftar Gambar 3 <i>Pengisian Angket Sumber Pribadi</i>	113
Daftar Gambar 4 <i>Pengisian Angket Sumber Pribadi</i>	114

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Soal Uji Coba Instrumen	75
2. Perhitungan Uji Coba Validitas	84
3. Perhitungan Uji Coba Reliabilitas	86
4. Perhitungan Uji Coba Indeks Tingkat Kesukaran	89
5. Perhitungan Uji Coba Indeks Daya Pembeda	91
6. Soal Penelitian	94
7. Perhitungan Data Mentah	103
8. Hasil Distribusi	108
9. Hasil Analisis Per Dimensi	111
10. Dokumentasi	120