

ABSTRAK

SANDRO IBRAHIM WIJAYA: Tingkat Pengetahuan dan Keterampilan Mahasiswa IKOR Menjadi Instruktur Senam Aerobik. (pembimbing : Agus Salim Samosir, S.Si, M.Or, AIFO).

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan keterampilan mahasiswa IKOR menjadi instruktur senam aerobik. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa IKOR 2017,2018, dan 2019 yang sudah lulus mata kuliah senam aerobik dan bersedia mengisi *inform concern* sebagai sampel. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling*. Untuk uji validitas kuisioner maka di ujikan kepada mahasiswa IKOR 2016 yang setara sampel penelitian.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan metode tehnik survey dan observasi yaitu dengan cara memberikan gambaran atau memaparkan subjek kejadian, yang disebarkan kepada sampel penelitian. Teknik analisis data menggunakan teknik persentase. Instrument penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket atau kuisioner dan melakukan praktek langsung.

hasil penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa IKOR menunjukkan bahwa pemahaman definisi senam aerobik oleh mahasiswa IKOR rata-rata baik sekali dengan rata-rata persentase 94,86%. Pemahaman teori senam dan perencanaan pelatihan mahasiswa IKOR rata-rata baik sekali dengan rata-rata persentase 77,17%. Pemahaman teknik gerak dan keterampilan mahasiswa IKOR rata-rata baik sekali dengan rata-rata persentase 80%. Pemahaman pertolongan pertama pada senam aerobik mahasiswa IKOR rata-rata baik sekali dengan rata-rata persentase 89%. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa IKOR menunjukkan bahwa keserasian gerak dengan musik pada senam aerobik mahasiswa IKOR baik dengan nilai rata-rata 70,4. *Power* pada senam aerobik mahasiswa IKOR baik dengan nilai rata-rata 69,75. Keterampilan gerak pada senam aerobik mahasiswa IKOR baik dengan nilai rata-rata 70,8. Kombinasi gerak pada senam aerobik mahasiswa IKOR baik dengan nilai rata-rata 70,35. Hal ini berarti *performance* pada senam aerobik mahasiswa IKOR baik dengan nilai rata-rata 73,5. *Performance* pada senam aerobik mahasiswa IKOR baik dengan nilai rata-rata 73,5

Berdasarkan analisis data, maka dapat disimpulkan bahwa Pengetahuan mahasiswa IKOR menjadi instruktur adalah baik sekali dengan nilai 85.40%. Keterampilan mahasiswa IKOR menjadi instruktur adalah baik dengan nilai 71.

Kata kunci : Pengetahuan, Keterampilan, Mahasiswa, Instruktur, Senam Aerobik.