

ABSTRAK

AHLUL RAMADHAN, NIM. 6133111007. Analisis Tingkat Pemahaman Member *Fitness* Dalam Menggunakan Alat Latihan Beban Di Kota Medan 2018.

Pembimbing : Hariadi

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) UNIMED 2018.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman member dalam penggunaan alat latihan beban di *trevic sky gym fitness center* medan. Keberhasilan suatu tujuan latihan dapat dilihat dari cara penggunaan alat latihan beban yang baik dan benar, sehingga menghindari kemungkinan cedera.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif menggunakan metode observasi dengan teknik pengambilan data menggunakan pedoman instrumen penelitian. Di dalam lembar pedoman instrumen penilaian tersebut berisi langkah-langkah dan cara penggunaan alat latihan beban yang dilakukan oleh responden mulai dari sikap awal pada saat sebelum melaksanakan gerakan hingga pelaksanaan gerakan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh member di *trevic sky gym fitness center* medan, pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling dengan syarat-syarat : (1) member di *trevic sky gym fitness center* medan, (2) telah menjadi *member* selama minimal 2 bulan, (3) masih aktif latihan selama satu bulan. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 21 orang. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemahaman member dalam penggunaan alat latihan beban yang dilakukan *member fitness trevic sky gym* medan sebagai berikut : (1) berdasarkan kategori keseluruhan penggunaan alat beban dengan tingkat pemahaman yang benar oleh *member* dikategorikan sangat baik, (2) berdasarkan kategori rentang usia, umur 21-30 tahun memperoleh hasil lebih baik dibandingkan rentang usia 11-20 tahun, (3) berdasarkan kategori jenis kelamin, laki-laki memperoleh hasil lebih baik dibandingkan jenis kelamin perempuan, (4) berdasarkan kategori status, mahasiswa memperoleh hasil terbaik dibandingkan pekerja dan pelajar, dan (5) berdasarkan kategori jenis program *personal trainer* memperoleh hasil lebih baik di bandingkan program *nonpersonal trainer*.

Kata Kunci : Penggunaan alat latihan beban, analisis tingkat pemahaman