

ABSTRAK

RIZKI ANTONI. NIM 8186118009. Pengembangan *Website* Latihan *Fitness* Di Pusat Kebugaran Hotel *Four Points By Sheraton* Medan. Tesis. Medan: Pogram Pascasarjana Universitas Negeri Medan, Februari 2022.

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan petunjuk program latihan dan alat *fitness* yang akan disalurkan melalui media *website* untuk menambah pengetahuan member mengenai alat-alat *fitness* dengan menggunakan *website* sebagai medianya. Penelitian ini menggunakan *borg and gall* sebagai metodologi penelitiannya dan dilaksanakan di Pusat Kebugaran Hotel *Four Points by Sheraton* Medan dengan membernya sebagai sampel yang digunakan dalam penelitian ini. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Mei 2021. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner produk, ahli *fitness*, ahli materi dan ahli konten. Hasil perolehan skor pada uji coba kelompok kecil dengan persentase keseluruhan responden 83, 03% dalam kategori valid. Artinya pada uji coba kelompok kecil validasi produk sudah baik dan produk sudah dapat digunakan pada member. Setelah revisi ahli dilanjutkan uji coba kelompok besar yang diperoleh skor keseluruhan adalah 1446 dengan persentase keseluruhan sebesar 80, 33% dengan kategori valid. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah produk variasi latihan sudah valid, dan untuk bentuk *website* sudah tidak ada revisi ahli. dan sudah dapat digunakan untuk member di pusat kebugaran Hotel *Four Points by Sheraton* Medan.

Kata kunci: *Latihan Fitness, Website, Fitness Center.*



ABSTRACT

RIZKI ANTONI. NIM 8186118009. *Fitnesss Exercise Website Development at Fitnesss Center Four Points By Sheraton Medan Hotel. Tesis. Medan: Pogram Pascasarjana Universitas Negeri Medan, Februari 2022.*

This study aims to development instructions for exercise programs and *fitnesss* equipment that will be channeled through *website* media to increase members' knowledge about *fitnesss* equipment using the *website* as a medium. This study uses borg and gall as its research methodology and was conducted at the *Fitnesss Center Four Points* by Sheraton Hotel Medan with its members as the sample used in this study. The time of the research was carried out in May 2021. The research instrument used a product questionnaire, *fitnesss* expert, material expert and content expert. The results of the score in the small group trial with the overall percentage of respondents 83.03% in the valid category. This means that in small group trials, product validation is good and the product can be used by members. After the revision was continued, the large group trial obtained a total score of 1446 with a total percentage of 80.33% in the valid category. The conclusion in this study is that the product variations of practice questions are valid, and there is no expert revision for the form of the *website*. That can be used for members at the *fitnesss center* of the *Four Points* Hotel by Sheraton Medan.

Kata kunci: *Fitnesss Training, Website, Fitnesss Center*