

**SIKAP *MEMBER FITNESS CENTER* GOR FIK UNY YOGYAKARTA  
TERHADAP PROGRAM-PROGRAM LATIHAN KEBUGARAN**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga



Oleh:  
Abdul Majid Sidik  
07603141031

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2013**

## PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Sikap *Member Fitness Center* GOR FIK UNY Yogyakarta terhadap Program-Program Latihan Kebugaran” ini telah disetujui oleh Pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 02 Juli 2013

Pembimbing,



Prof. Dr. Suharjana, M. Kes.  
NIP 19610816 198803 1 003

### **SURAT PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 02 Juli 2013

Yang menyatakan,


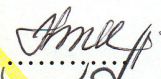




Abdul Majid Sidik  
NIM 07603141031

## PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Sikap *Member Fitness Center* GOR FIK UNY Yogyakarta terhadap Program-Program Latihan Kebugaran” ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 11 Juli 2013 dan dinyatakan lulus.

## DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Suharjana, M.Kes.	Ketua Penguji		23/7/13
Dra. Eka Swasta B, M.S.	Sekretaris Penguji		22/7/13
Drs. Yustinus Sukarmin, M.S.	Penguji I		18/7/13
Dr. Widiyanto, M.Kes.	Penguji II		18/7/13

Yogyakarta, Juli 2013

Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan,



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.  
NIP 19600824 198601 1 001



## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### A. Motto

- Hidup adalah perjuangan yang harus dilewati untuk menuju kesuksesan.
- Berdoa dan berusaha adalah kunci utama untuk menuju hidup sukses.
- *Talk less do more.*

### B. Persembahan

- Karya sederhana ini dipersembahkan untuk kedua orang tua yang telah memberikan segalanya hingga penulis berhasil dalam menempuh kuliah ini.
- Terima kasih kepada seseorang yang selalu memberikan motivasi, yang selalu berbagi senang dan duka bersama-sama, sehingga penulis mampu bertahan untuk menyelesaikan kuliah ini.
- Terima kasih kepada sahabat-sahabat seperjuangan IKORA 2007, kalian luar biasa, semoga senantiasa diberikan kesehatan dan kesuksesan oleh-Nya. Amin.
- Almamater kebanggaan.

## **SIKAP MEMBER *FITNESS CENTER* GOR FIK UNY YOGYAKARTA TERHADAP PROGRAM-PROGRAM LATIHAN KEBUGARAN**

Oleh:  
Abdul Majid Sidik  
07603141031

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan mengetahui sikap *member Fitness Center* GOR FIK UNY Yogyakarta terhadap program-program latihan kebugaran. Sikap tersebut didasarkan pada komponen kognitif, komponen afektif, dan komponen konatif.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survei. Sampel dalam penelitian ini adalah *member fitness* di *Fitness Center* FIK UNY Yogyakarta yang berjumlah 40 orang, dengan instrumen yang digunakan berupa angket. Untuk menganalisis data digunakan teknik deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Hasil penelitian diketahui sikap *member fitness center* di GOR FIK UNY Yogyakarta sebagian besar berkategori sangat setuju sebanyak 33 orang (82,5 %) dan frekuensi variabel sikap *member fitness* pada kategori setuju sebanyak 7 orang (17,5 %). Data tersebut menunjukkan bahwa kecenderungan data berpusat pada kategori sangat setuju. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sikap *member fitness center* di GOR FIK UNY Yogyakarta termasuk dalam kategori positif.

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “*Sikap Member Fitness Center GOR FIK UNY Yogyakarta terhadap Program-Program Latihan Kebugaran*” dengan lancar.

Dalam penyusunan skripsi ini pastilah penulis mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Yudik Prasetyo, M.Kes., Ketua Jurusan PKR dan Dosen Pembimbing Akademik.
3. Prof. Dr. Suharjana, M.Kes., Dosen Pembimbing skripsi.
4. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
5. Yang tercinta kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan doa restu, baik moral maupun material selama penulis menuntut ilmu.
6. Seseorang yang selalu memberikan motivasi dan berbagi suka dan duka bersama-sama, sehingga penulis bisa menyelesaikan kuliah ini.
7. Teman-teman dan rekan-rekan seperjuangan IKORA angkatan 2007 yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam pembuatan skripsi ini.

8. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Penulis menyadari sepenuh hati, bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh sebab itu, kritik yang membangun akan diterima dengan sepenuh hati untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak.

Yogyakarta, Juli 2013

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
 BAB I. PENDAHULUAN .....	 1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Batasan Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
 BAB II. KAJIAN PUSTAKA .....	 9
A. Deskripsi Teori .....	9
1. Sikap .....	9
a. Pengertian Sikap .....	9
b. Komponen-Komponen Sikap .....	11
c. Pembentukan Sikap .....	14
2. Latihan .....	17
a. Pengertian Latihan .....	17
b. Prinsip-Prinsip Latihan .....	18
3. Program Latihan .....	24
a. Perencanaan Program Latihan .....	24
b. Jenis-Jenis Program Latihan .....	26
B. Kajian Penelitian yang Relevan .....	34
C. Kerangka Berpikir .....	35
 BAB III. METODE PENELITIAN .....	 37
A. Desain Penelitian .....	37
B. Populasi dan Sampel Penelitian .....	37
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	37
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	38
1. Instrumen Penelitian .....	38
2. Teknik Pengumpulan Data .....	44



E. Teknik Analisis Data .....	45
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	47
A. Deskripsi Lokasi, Waktu, dan Subjek Penelitian.....	47
B. Hasil Penelitian .....	47
1. Karakteristik Responden .....	47
a. Umur .....	47
b. Jenis Kelamin .....	48
c. Pekerjaan .....	48
d. Pendidikan Terakhir .....	49
e. Lama Jadi <i>Member</i> .....	49
2. Deskripsi Data Penelitian .....	50
a. Variabel Komponen Kognitif .....	50
b. Variabel Komponen Afektif .....	61
c. Variabel Komponen Konatif .....	70
d. Variabel Sikap <i>Member Fitness</i> .....	73
C. Pembahasan .....	76
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN .....	79
A. Kesimpulan .....	79
B. Implikasi .....	79
C. Keterbatasan Penelitian.....	80
D. Saran .....	80
DAFTAR PUSTAKA .....	82
LAMPIRAN.....	84

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Program Latihan Kebugaran .....	27
Tabel 2. Program Latihan Penurunan Berat Badan .....	29
Tabel 3. Program Latihan Penambahan Berat Badan .....	31
Tabel 4. Program Latihan Hipertrofi Otot dan <i>Body Builder</i> ..	33
Tabel 5. Kisi-Kisi Kuisisioner Uji Coba Penelitian .....	41
Tabel 6. Rangkuman Hasil Analisis Validitas .....	42
Tabel 7. Kisi-Kisi Kuisisioner Penelitian .....	42
Tabel 8. Pemberian Skor Tiap-Tiap Jawaban .....	45
Tabel 9. Karakteristik Responden berdasarkan Umur .....	47
Tabel 10. Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin.....	48
Tabel 11. Karakteristik Responden berdasarkan Pekerjaan.....	48
Tabel 12. Karakteristik Responden berdasarkan Pendidikan Terakhir.....	49
Tabel 13. Karakteristik Responden berdasarkan Lama Jadi <i>Member</i> .....	49
Tabel 14. Distribusi Frekuensi Variabel Komponen Kognitif.....	51
Tabel 15. Distribusi Kategorisasi Variabel Komponen Kognitif.....	52
Tabel 16. Distribusi Frekuensi Indikator Pengetahuan .....	54
Tabel 17. Distribusi Kategorisasi Indikator Pengetahuan.....	55
Tabel 18. Distribusi Frekuensi Indikator Pandangan.....	56
Tabel 19. Distribusi Kategorisasi Indikator Variabel Pandangan.....	57
Tabel 20. Distribusi Frekuensi Indikator Keyakinan .....	59
Tabel 21. Distribusi Kategorisasi Indikator Keyakinan.....	60

Tabel 22. Distribusi Frekuensi Variabel Komponen Afektif.....	62
Tabel 23. Distribusi Kategorisasi Variabel Komponen Afektif.....	63
Tabel 24. Distribusi Frekuensi Indikator Perasaan Senang .....	65
Tabel 25. Distribusi Kategorisasi Indikator Perasaan Senang .....	66
Tabel 26. Distribusi Frekuensi Indikator Perasaan Tidak Senang .....	68
Tabel 27. Distribusi Kategorisasi Indikator Variabel Perasaan Tidak Senang	69
Tabel 28. Distribusi Frekuensi Variabel Komponen Konatif .....	71
Tabel 29. Distribusi Kategorisasi Variabel Komponen Konatif .....	72
Tabel 30. Distribusi Frekuensi Variabel Sikap <i>Member Fitness</i> .....	74
Tabel 31. Distribusi Kategorisasi Variabel Sikap <i>Member Fitness</i> .....	75

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Komponen Kognitif .....	51
Gambar 2. Pie Chart Komponen Kognitif .....	52
Gambar 3. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Indikator Pengetahuan .....	54
Gambar 4. Pie Chart Indikator Pengetahuan.....	55
Gambar 5. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Indikator Pandangan.....	57
Gambar 6. Pie Chart Indikator Pandangan.....	58
Gambar 7. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Indikator Keyakinan .....	60
Gambar 8. Pie Chart Indikator Keyakinan.....	61
Gambar 9. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Komponen Afektif.....	63
Gambar 10. Pie Chart Komponen Afektif .....	64
Gambar 11. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Indikator Perasaan Senang	66
Gambar 12. Pie Chart Indikator Perasaan Senang .....	67
Gambar 13. Diagram Batang Dis. Frek. Indikator Perasaan Tidak Senang.....	69
Gambar 14. Pie Chart Indikator Perasaan Tidak Senang.....	70
Gambar 15. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Komponen Konatif.....	72
Gambar 16. Pie Chart Komponen Konatif.....	73
Gambar 17. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Sikap <i>Member Fitness</i> .....	75
Gambar 18. Pie Chart Sikap <i>Member Fitness</i> .....	76

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Angket Uji Coba.....	85
Lampiran 2. Data Hasil Uji Coba .....	89
Lampiran 3. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas .....	92
Lampiran 4. Tabel Nilai Kritis R Pearson ( $p = 0,05$ ) .....	94
Lampiran 5. Angket Penelitian .....	95
Lampiran 6. Data Karakteristik Responden .....	99
Lampiran 7. Data Penelitian .....	101
Lampiran 8. Data Per Indikator .....	107
Lampiran 9. Data Kategorisasi Per Indikator.....	113
Lampiran 10. Data Kategorisasi Keseluruhan .....	115
Lampiran 11. Perhitungan Kelas Interval .....	117
Lampiran 12. Hasil Uji Karakteristik Responden.....	120
Lampiran 13. Hasil Uji Kategorisasi .....	121
Lampiran 14. Hasil Uji Deskriptif .....	123
Lampiran 15. Surat Pengantar Validasi .....	124
Lampiran 16. Surat Keterangan Validasi.....	125
Lampiran 17. Surat Izin Penelitian .....	126
Lampiran 18. Surat Keterangan Penelitian .....	127



## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Kebutuhan manusia meliputi primer dan sekunder, kebutuhan primer meliputi makan, minum, pakaian, dan lainnya. Kebutuhan lain yang tidak kalah pentingnya adalah kesehatan, karena seseorang tidak akan merasakan kebahagiaan dalam hidupnya tanpa memiliki jasmani dan rohani yang sehat, walaupun memiliki harta yang melimpah. Menurut WHO (*World Health Organization*), kesehatan adalah keadaan sempurna, baik fisik, mental, maupun sosial tidak hanya bebas dari penyakit dan cacat. Menurut undang-undang No. 23/1992, kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi.

Manusia pada zaman sekarang ini terlalu sibuk dengan pekerjaannya, sehingga lupa atau terlalu lelah untuk berolahraga. Aktivitas olahraga merupakan aktivitas yang penting bagi kesehatan tubuh. Tubuh pada saat sehat biasanya sering tidak diperhatikan oleh seseorang dan tidak berusaha untuk menjaga atau memeliharanya, tetapi jika sudah terserang penyakit, seseorang baru menyadari pentingnya olahraga. Manfaat olahraga di antaranya melancarkan peredaran darah, mengurangi risiko darah tinggi dan obesitas, serta membakar lemak dan kalori, sehingga olahraga dapat menjaga kebugaran dan kesehatan fisik tubuh.

Menurut Edmund (2001: 2) membiasakan latihan olahraga teratur dalam gaya hidup adalah salah satu hal yang paling cerdas dan produktif yang dapat dilakukan untuk memelihara atau meningkatkan kesehatan. Selama satu dekade terakhir banyak studi telah melaporkan bahwa latihan olahraga secara teratur dapat mengatasi masalah kesehatan, termasuk gangguan jantung, diabetes, osteoporosis, dan obesitas. Aktivitas fisik juga meningkatkan fungsi psikologis, rasa percaya diri serta mengurangi *stress*.

Latihan beban di masyarakat saat ini merupakan olahraga fisik yang banyak digemari oleh masyarakat. Hal ini dibuktikan dengan menjamurnya gedung-gedung *fitness center* yang berada di tengah-tengah masyarakat. Semua kalangan turut serta dan berpartisipasi, mulai masyarakat bawah sampai kalangan atas. Latihan beban untuk kesehatan dan penampilan sudah menjadi kegiatan yang sangat terkenal di masyarakat tidak hanya pada kalangan muda bahkan bagi yang lebih tua. Alasannya sangat sederhana. Latihan ini secara dramatis menghasilkan tenaga yang lebih baik, otot-otot yang menonjol, dan perbaikan bentuk tubuh. Kini sudah banyak orang melakukan latihan beban secara teratur yang mungkin berbuat demikian karena satu atau lebih alasan untuk meningkatkan status kesehatan, untuk mengubah tubuh mereka demi penampilan, untuk bertanding serta penampilan yang atletis.

Sudah tidak dapat disangsikan lagi bahwa latihan angkat berat telah diterima secara universal sebagai cara cepat untuk mendapatkan hasil dari tujuan yang dipaparkan di atas. Setiap *fitness center* pasti menyediakan

program-program latihan untuk *member fitness*, seperti program latihan untuk kebugaran, program latihan untuk penurunan berat badan, program latihan untuk penambahan berat badan, program latihan untuk pengencangan, program latihan untuk hipertrofi otot, dan program latihan untuk pemulihan cedera.

Keberhasilan latihan adalah hal yang diharapkan oleh para *member fitness*. Meskipun demikian, tidak sedikit orang mengalami kegagalan dalam mencapai keberhasilan yang ingin dicapai, bahkan ada yang sudah melakukan latihan dengan kurun waktu lama tidak mendapatkan hasil yang diharapkan. Untuk mencapai keberhasilan tersebut, orang harus memahami kunci keberhasilan dalam latihan beban. Banyak orang mengabaikan kunci keberhasilan tersebut. Adapun kunci keberhasilan tersebut meliputi:

Pertama, berlatih secara teratur. Karena salah satu prinsip latihan yaitu prinsip berkebalikan (reversibilitas). Kemampuan otot yang telah dicapai akan berangsur-angsur menurun, bahkan bisa hilang sama sekali, jika tidak latihan. Kualitas otot akan menurun kembali apabila tidak dilatih secara teratur dan kontinu. Oleh Karena itu, rutinitas latihan mempunyai peranan penting dalam menjaga kemampuan otot yang telah dicapai (Suharjana, 2007: 23-24).

Kedua, penambahan intensitas latihan secara perlahan. Tubuh akan menyesuaikan diri terhadap tekanan-tekanan karena latihan beban apabila latihan dilakukan secara teratur, dan apabila intensitas latihan meningkat secara bertahap dalam jangka waktu yang cukup. Sebaliknya, apabila

intensitas latihan dilakukan secara tidak teratur, kemampuan tubuh untuk menyesuaikan menjadi lebih kuat serta menjadi lebih bertahan dan dipaksa untuk menerima keadaan.

Ketiga, kualitas pelaksanaan latihan. Tampaknya banyak orang percaya bahwa pengulangan dalam suatu latihan sama dengan peningkatan kemajuan, tanpa memperdulikan program dalam latihan. Dalam program latihan yang dirancang untuk tujuan tertentu, harus dengan takaran yang sesuai agar tujuan yang diinginkan tercapai.

Keempat, asupan gizi. Gizi juga merupakan faktor utama. Tidak ada gunanya berlatih secara berat jika orang tidak memakan makanan yang bergizi. Kekurangan gizi sendiri dapat mengurangi tenaga, ketahanan otot, serta hipertrofi otot, karena latihan banyak menuntut pada tubuh, dan tubuh membutuhkan makanan yang bergizi untuk dapat beradaptasi serta menjadi lebih baik. Mengabaikan aspek ini dalam program latihan sudah pasti akan merugikan apabila orang bersungguh-sungguh untuk berkembang.

Kelima, istirahat yang cukup. Hari-hari istirahat yang terdapat dalam program latihan sangat penting untuk penambahan tenaga, ketahanan otot, serta ukuran otot. Latihan sehari-hari secara berturut-turut tanpa istirahat yang dibutuhkan tubuh untuk beradaptasi, dapat menyebabkan cedera, atau berkurangnya latihan.

Pada hakikatnya sikap merupakan suatu interelasi dari berbagai komponen, yang menurut Allport (dalam Mar'at, 1991) meliputi komponen kognitif, komponen afektif, dan komponen konatif. Sikap seseorang pada

suatu objek sikap merupakan manifestasi dari kontelasi ketiga komponen tersebut yang saling berinteraksi untuk memahami, merasakan dan berperilaku terhadap objek sikap. Ketiga komponen itu saling berinterelasi dan konsisten satu dengan lainnya. Jadi, terdapat pengorganisasian secara internal di antara ketiga komponen tersebut.

Terkadang dalam pelaksanaannya orang salah kaprah memersepsikan latihan olahraga atau latihan beban khususnya terhadap program latihan. Menurut pengalaman penulis banyak terjadi kesalahan yang mendasar dalam proses pelaksanaan program latihan. Contohnya *member fitness* tidak menyesuaikan beban latihan terhadap kemampuan tubuh yang dimiliki karena setiap orang mempunyai kemampuan tubuh yang berbeda-beda.

Menurut Djoko Pekik I (2006: 1) apabila diperhatikan secara saksama bagaimana masyarakat melakukan latihan olahraga, masih banyak ditemukan cara-cara yang belum benar, misalnya berolahraga hanya pada hari libur saja, tidak memperhatikan takaran latihan, kurang jeli memilih jenis olahraga yang sesuai dengan keadaan fisiknya. Olahraga sudah menjadi kebutuhan bagi masyarakat, bermacam golongan masyarakat tua-muda, lelaki-perempuan, melakukan olahraga di alun-alun, di *fitness center*, di lapangan, maupun di jalan-jalan, sayangnya di antara masyarakat tersebut masih banyak yang asal berlatih saja, atau sekedar turut serta. Kebanyakan dari masyarakat tersebut melakukan latihan tanpa tujuan dan sasaran sehingga hasil latihan yang didapat tidak nyata.



Program-program latihan harus diperhatikan dalam latihan beban. karena setiap program latihan memiliki tujuan dan manfaat masing-masing yang saling berkaitan. *Member fitness center* masih jarang yang mengetahui tentang program-program latihan serta masih sedikit yang melaksanakan program-program latihan tersebut, bukan hanya masyarakat awam, bahkan atlet pun masih banyak yang belum mengetahui program-program-program latihan tersebut.

Menurut pemaparan di atas, program-program latihan tersebut memiliki manfaat masing-masing yang sama-sama penting dalam latihan kebugaran jasmani atau latihan beban. *Member fitness* jarang yang mengetahui dan jarang yang melakukan latihan sesuai dengan pedoman tersebut. Berdasarkan permasalahan tersebut, penulis mengambil judul yang bertujuan untuk mengetahui sikap *member Fitness Center* GOR FIK UNY Yogyakarta terhadap program-program latihan kebugaran.

## **B. Identifikasi masalah**

Berdasarkan uraian di atas, penulis dapat mengidentifikasi permasalahan yang ada sebagai berikut:

- a. *Member fitness* atau pelaku olahraga masih banyak yang belum memahami program latihan.
- b. *Member fitness* atau pelaku olahraga masih banyak yang tidak melaksanakan program latihan.
- c. Sikap *member fitness* atau pelaku olahraga terhadap program latihan yang cenderung mengabaikan.

### **C. Batasan Masalah**

Agar memperoleh gambaran yang jelas tentang ruang lingkup penelitian serta menghindari persepsi yang berbeda, perlu diberikan batasan masalah. Penelitian ini membatasi pada sikap *member Fitness Center* GOR FIK UNY Yogyakarta terhadap program-program latihan kebugaran.

### **D. Rumusan Masalah**

Dari uraian di atas, permasalahan permasalahan dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut, “Bagaimana sikap *member Fitness Center* GOR FIK UNY Yogyakarta terhadap program-program latihan kebugaran?”

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui sikap *member Fitness Center* GOR FIK UNY Yogyakarta terhadap program-program latihan kebugaran.

### **F. Manfaat Hasil Penelitian**

Manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### **1. Manfaat Teoretis**

- a. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi untuk penelitian selanjutnya.
- b. Penelitian ini diharapkan memberikan informasi ilmiah kepada *member fitness* tentang pentingnya program-program latihan dalam berolahraga atau latihan beban.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Masyarakat Pelaku Olahraga atau *Member Fitness*

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada pelaku olahraga tentang bagaimana melakukan latihan olahraga yang benar dan pengetahuan tentang program-program latihan, sehingga pelaku olahraga dapat melakukan latihan atau olahraga dengan benar sehingga latihan yang dilakukan lebih bermanfaat dan mencapai hasil yang diharapkan.

### b. Bagi Manajemen *Fitness Center*

Penelitian ini diharapkan memberikan masukan kepada manajemen *Fitness Center* dalam mengambil kebijaksanaan dan strategi dengan cara meningkatkan kualitas program-program latihan dan pelayanan kepada *member fitness*.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Sikap**

###### **a. Pengertian Sikap**

Masalah sikap manusia merupakan salah satu telaah utama di bidang sosiologi. Meskipun begitu, dalam hal ini psikologi memiliki akar telaahnya sendiri. Kebetulan pengertian sikap secara umum di bidang sosiologi sangat bersesuaian dengan pengertian sikap dalam dunia psikologi. Sikap manusia atau untuk singkatnya kita sebut sikap, telah didefinisikan dalam berbagai versi oleh para ahli.

Menurut Muhadjir dalam (Sumarjo dan Suharjana, 2007: 7) sikap merupakan ekspresi efek seseorang pada objek sosial tertentu yang mempunyai kemungkinan rentangan dari suka sampai tak suka atau setuju sampai tidak setuju pada sesuatu obyek. Sedangkan menurut Kerlinger dalam (Sumarjo dan Suharjana, 2007: 7) sikap adalah kecenderungan yang tertata untuk berfikir, merasa, berperilaku terhadap sesuatu himpunan fenomena seperti obyek-obyek fisik, kejadian atau perilaku.

Menurut Berkowitz dalam (Saifuddin Azwar, 1995: 4-5) Para ahli psikologi seperti Louis Thrustone (1928; salah seorang tokoh terkenal di bidang pengukuran sikap), Rensis Likert (1932; juga seorang pionir di bidang pengukuran sikap), dan Charles Osgood. Menurut mereka, sikap adalah suatu bentuk evaluasi atau reaksi

perasaan. Sikap seseorang terhadap suatu objek adalah perasaan mendukung atau memihak (*favorable*) maupun perasaan tidak mendukung atau tidak memihak (*unfavorable*) pada objek tersebut. Mengikuti skema triadik, struktur sikap terdiri atas tiga komponen yang saling menunjang yaitu komponen kognitif (*cognitive*), komponen afektif (*affektive*), dan komponen konatif (*conative*).

Komponen kognitif merupakan representasi apa yang dipercayai oleh individu pemilik sikap, komponen afektif merupakan perasaan yang menyangkut aspek emosional, dan komponen konatif merupakan aspek kecenderungan berperilaku tertentu sesuai dengan sikap yang dimiliki seseorang. Mann dalam (Saifuddin Azwar, 1995: 24) menjelaskan bahwa komponen kognitif berisi persepsi, kepercayaan, dan stereotipe yang dimiliki individu mengenai sesuatu. Seringkali komponen kognitif ini dapat disamakan dengan pandangan (opini), terutama apabila menyangkut masalah isu atau problem yang kontroversial.

Komponen afektif merupakan perasaan individu terhadap objek sikap dan menyangkut masalah emosi. Aspek emosional inilah yang biasanya berakar paling dalam sebagai komponen sikap dan merupakan aspek yang paling bertahan terhadap pengaruh-pengaruh yang mungkin akan mengubah sikap seseorang.

Komponen konatif atau komponen perilaku dalam struktur sikap menunjukkan bagaimana perilaku atau kecenderungan berperilaku yang



ada dalam diri seseorang berkaitan dengan objek sikap yang dihadapinya. Kaitan ini didasari oleh asumsi bahwa kepercayaan dan perasaan banyak mempengaruhi perilaku. Maksudnya, bagaimana orang berperilaku dalam situasi tertentu dan terhadap stimulus tertentu akan banyak ditentukan oleh bagaimana kepercayaan dan perasaanya terhadap stimulus tersebut.

Kecenderungan berperilaku secara konsisten selaras dengan kepercayaan dan perasaan ini membentuk sikap individual. Karena itu adalah logis untuk mengharapkan bahwa sikap seseorang akan dicerminkannya dalam bentuk tendensi perilaku terhadap objek. Konsistensi antara kepercayaan sebagai komponen kognitif, perasaan sebagai komponen afektif, dengan tendensi perilaku sebagai komponen konatif seperti itulah yang menjadi landasan dalam usaha penyimpulan sikap yang dicerminkan oleh jawaban terhadap skala sikap.

#### b. Komponen-Komponen Sikap

Pada hakikatnya sikap merupakan suatu interelasi dari berbagai komponen, dimana komponen-komponen tersebut menurut Allport (dalam Mar'at, 1991) ada tiga yaitu:

##### 1) Komponen Kognitif

Yaitu komponen yang tersusun atas dasar pengetahuan atau informasi yang dimiliki seseorang tentang objek sikapnya. Dari pengetahuan ini kemudian akan terbentuk suatu keyakinan tertentu tentang objek sikap tersebut.

## 2) Komponen Afektif

Afektif berhubungan dengan rasa senang dan tidak senang. Jadi sifatnya evaluatif yang berhubungan erat dengan nilai-nilai kebudayaan atau sistem nilai yang dimilikinya.

## 3) Komponen Konatif

Yaitu merupakan kesiapan seseorang untuk bertindak laku yang berhubungan dengan obyek sikapnya.

Menurut Triandis dalam (Sumarjo dan Suharjana, 2007: 7) sikap mengandung tiga komponen yaitu komponen kognitif, komponen afektif, dan komponen tingkah laku. Sikap berkenaan dengan suatu objek. Sikap selalu disertai dengan perasaan positif atau negatif. Orang akan mempunyai nilai positif terhadap suatu objek bernilai menurut pandangannya, dan akan bersikap negatif terhadap suatu objek yang dianggap tidak bernilai atau merugikan.

Menurut Slameto dalam (Sumarjo dan Suharjana, 2007: 8) sikap terbentuk melalui bermacam-macam cara, antara lain:

(1) pengalaman yang berulang-ulang, (2) melalui imitasi. Dalam hal menirukan individu harus mempunyai minat dan rasa kagum terhadap metode, (3) melalui sugesti. Seseorang membentuk sikap karena pengaruh orang lain atau sesuatu yang mempunyai wibawa menurut pandangannya, (4) melalui identifikasi. Seseorang meniru orang lain dan berusaha untuk menyamainya, misalnya anak dengan ayah, siswa dengan guru, bawahan dengan pemimpin.

Sikap mempunyai ciri-ciri sebagai berikut: (1) bukan dibawa sejak lahir melainkan dibentuk atau dipelajari sepanjang perkembangan orang itu dalam hubungannya dengan objeknya (2) dapat berubah-ubah, (3) tidak berdiri sendiri, melainkan mengandung relasi tertentu terhadap suatu obyek, (4) dapat berkenaan dengan suatu objek-objek serupa, (5) mempunyai segi-segi yang motivasi dan perasaan (Gerungan, dalam Sumarjo dan Suharjana, 2007: 8).

Baron dan Byrne, juga Myers (dalam Gerungan, 1996) menyatakan bahwa sikap itu mengandung tiga komponen yang membentuk struktur sikap, yaitu:

1) Komponen Kognitif (komponen perseptual)

yaitu komponen yang berkaitan dengan pengetahuan, pandangan, keyakinan, yaitu hal-hal yang berhubungan dengan bagaimana orang mempersepsi terhadap objek sikap.

2) Komponen Afektif (komponen emosional)

yaitu komponen yang berhubungan dengan rasa senang atau tidak senang terhadap objek sikap. Rasa senang merupakan hal yang positif, sedangkan rasa tidak senang merupakan hal yang negatif.

3) Komponen Konatif (komponen perilaku, atau *action component*)

yaitu komponen yang berhubungan dengan kecenderungan bertindak terhadap objek sikap. Komponen ini menunjukkan intensitas sikap, yaitu menunjukkan besar kecilnya kecenderungan bertindak atau berperilaku seseorang terhadap objek sikap.

### c. Pembentukan Sikap

Dalam interaksi sosialnya, individu bereaksi membentuk pola sikap tertentu terhadap berbagai objek psikologis yang dihadapinya. Diantara berbagai faktor yang mempengaruhi pembentukan sikap adalah pengalaman pribadi, kebudayaan, orang lain yang dianggap penting, media masa, institusi atau lembaga pendidikan dan lembaga agama, serta faktor emosi dalam diri individu (Saifuddin Azwar, 1995: 30-36). Berikut akan diuraikan peranan masing-masing faktor dalam membentuk sikap manusia.

#### 1) Pengalaman Pribadi

Apa yang telah dan sedang dialami akan ikut membentuk dan mempengaruhi penghayatan terhadap stimulus sosial. Tanggapan akan menjadi salah satu dasar terbentuknya sikap. Untuk dapat mempunyai tanggapan dan penghayatan, seseorang harus mempunyai pengalaman yang berkaitan dengan objek psikologis. Apakah penghayatan itu kemudian akan membentuk sikap positif ataukah sikap negatif, akan tergantung pada berbagai faktor lain.

#### 2) Pengaruh Orang Lain yang Dianggap Penting

Orang lain di sekitar merupakan salah satu diantara komponen sosial yang ikut mempengaruhi sikap. Seseorang yang dianggap penting, seseorang yang dianggap persetujuannya bagi setiap gerak, tingkah dan pendapat kita, seseorang yang tidak ingin dikecewakan, atau seseorang yang berarti khusus (*significant*

*others*), akan banyak mempengaruhi pembentukan sikap terhadap sesuatu. Diantara orang yang biasanya dianggap penting bagi individu adalah orang tua, orang yang status sosialnya lebih tinggi, teman sebaya, teman dekat, guru, teman kerja, istri atau suami.

### 3) Pengaruh Kebudayaan

Kebudayaan dimana hidup dan dibesarkan mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan sikap. Apabila hidup dalam budaya yang mempunyai norma longgar bagi pergaulan heteroseksual, sangat mungkin akan mempunyai sikap yang mendukung terhadap masalah kebebasan pergaulan heteroseksual. Apabila hidup dalam budaya sosial yang sangat mengutamakan kehidupan berkelompok, maka sangat mungkin akan mempunyai sikap negatif terhadap kehidupan individualism yang mengutamakan kepentingan perorangan.

### 4) Media Massa

Sebagai sarana komunikasi, berbagai bentuk media massa seperti televise, radio, surat kabar, majalah. Mempunyai pengaruh besar dalam pembentukan opini dan kepercayaan orang. Dalam penyampaian informasi sebagai tugas pokoknya, media massa membawa pula pesan-pesan yang berisi sugesti yang dapat mengarahkan opini seseorang. Adanya informasi baru mengenai sesuatu hal memberikan landasan kognitif baru bagi terbentuknya sikap terhadap hal tersebut. Pesan-pesan sugesti yang dibawa oleh

informasi tersebut, apabila cukup kuat, akan memberi dasar afektif dalam menilai sesuatu hal sehingga terbentuklah arah sikap tertentu.

#### 5) Lembaga Pendidikan dan Lembaga Agama

Lembaga pendidikan dan lembaga agama suatu system mempunyai pengaruh dalam pembentukan sikap dikarenakan keduanya meletakkan dasar pengertian dan konsep moral dalam diri individu. Pemahaman akan baik dan buruk, garis pemisah antara sesuatu yang boleh dan yang tidak boleh dilakukan diperoleh dari pendidikan dan pusat keagamaan serta ajaran-ajarannya. Dikarenakan konsep moral dan ajaran agama sangat menentukan system kepercayaan maka tidaklah mengherankan kalau pada gilirannya kemudian konsep tersebut ikut berperan dalam menentukan sikap individu terhadap sesuatu hal.

#### 6) Pengaruh Faktor Emosional

Tidak semua bentuk sikap ditentukan oleh situasi lingkungan dan pengalaman pribadi seseorang. Kadang-kadang, suatu bentuk sikap merupakan pernyataan yang didasari oleh emosi yang berfungsi sebagai semacam penyaluran frustrasi atau pengalihan bentuk mekanisme pertahanan ego. Sikap demikian dapat merupakan sikap yang sementara dan segera berlalu begitu frustrasi telah hilang akan tetapi dapat pula merupakan sikap yang lebih persisten dan bertahan lama.

## 2. Latihan

### a. Pengertian Latihan

Latihan adalah suatu proses yang sistematis secara berulang-ulang, secara tetap dengan selalu memberikan peningkatan beban. Menurut Djoko Pekik I (2006: 12) Latihan kebugaran diartikan sebagai proses sistematis menggunakan gerakan bertujuan meningkatkan atau mempertahankan kualitas fungsi tubuh yang mempunyai kualitas daya tahan paru-jantung, kekuatan dan daya tahan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh. Menurut Dreger (2006) yang dikutip Suharjana (2007: 18) Latihan beban (*weight training*) adalah latihan yang sistematis yang menggunakan beban sebagai alat untuk menambah kekuatan otot guna mencapai tujuan seperti memperbaiki kondisi fisik atlet, mencegah terjadinya cedera atau untuk tujuan kesehatan.

Latihan merupakan aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah pada fungsi psikologis dan fisiologis manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan (Suharjana, 2007: 13). Menurut Rusli Lutan (2002: 31) agar latihan sesuai dengan tujuan yang diinginkan maka harus memperhatikan frekuensi, intensitas, waktu, dan tipe. Adapun penjelasannya sebagai berikut:

- 1) Frekuensi merujuk pada jumlah latihan perminggunya. Frekuensi merupakan seberapa sering seseorang melakukan aktivitas latihan. Untuk setiap komponen, dianjurkan untuk mencapai derajat

kebugaran. Melakukan dengan frekuensi tiga sampai empat hari dalam satu minggu.

- 2) Intesitas merupakan seberapa berat seseorang berlatih selama periode latihan.
- 3) Waktu adalah lamanya suatu kegiatan dilakukan dan seberapa lama latihan berlangsung.
- 4) Tipe disini adalah kekhasan dari bentuk latihan atau aktivitas jasmani yang dilakukan. Sebuah latihan akan berhasil jika latihan tersebut dipilihkan metode yang tepat.

b. Prinsip-Prinsip Latihan

Pengertian prinsip adalah landasan konseptual yang merupakan suatu acuan. Latihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara sadar, sistematis dan memiliki tujuan tertentu. Prinsip latihan merupakan landasan konseptual sebagai acuan untuk merancang, melaksanakan dan mengendalikan suatu proses latihan (Sukadiyanto, 2002: 14).

Menurut Rusli Lutan (2002: 29) prinsip merupakan semacam ketentuan yang dipedomani dalam melakukan pembinaan. Prinsip latihan sangat bermanfaat dalam pelaksanaan latihan kebugaran jasmani. Berdasarkan prinsip tersebut maka program latihan lebih terarah dan lebih efektif. Prinsip-prinsip latihan merupakan pedoman yang berdasarkan penelitian yang dapat membantu dalam mempercepat



peningkatan kemampuan dan mengoptimalkan hasil yang dicapai dalam latihan.

Menurut Agus S (2007: 25) prinsip-prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai yang diharapkan. Prinsip-prinsip latihan mempunyai peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis olahragawan, dengan memahami prinsip-prinsip tersebut akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan, selain itu akan menghindarkan dari rasa sakit dan timbulnya cedera selama dalam proses latihan. Mengetahui bagaimana menerapkan prinsip-prinsip ini memberikan dasar pendidikan dimana dapat membuat keputusan tentang merancang suatu program kebugaran atau program latihan olahraga. Menurut Sudradjat (2000: 16) dalam pelaksanaan proses latihan salah satu hal yang harus dipegang secara teguh yaitu pengetahuan tentang prinsip-prinsip latihan.

Menurut Kravitz (2001: 20-21) latihan untuk meningkatkan kondisi kebugaran meliputi prinsip SPORT: *specifity* (kekhususan), Progresif (Peningkatan), *overload* (beban berlebih), *reversibility* (dapat kembali ke asal), *training effect* (efek latihan). Penjelasan tiap-tiap prinsip tersebut sebagai berikut:

- 1) *Specifity* (kekhususan)

Tubuh akan menyesuaikan pada kekhususan latihan yang dipilih.

Contohnya: apabila ingin lari marathon, maka latihan yang dipilih

adalah yang bersifat aerobik dan harus berlatih dengan jarak yang jauh, apabila ingin membentuk otot-otot pada tubuh, maka harus melakukan latihan beban.

2) *Progresif* (peningkatan)

Tubuh menyesuaikan pada kemampuan yang baru, dan dalam latihan tubuh harus ditantang dengan kemampuan yang lebih secara bertahap. Cedera dapat terjadi akibat dari melakukan latihan terlalu banyak, terlalu cepat dan terlalu keras.

3) *Overload* (beban berlebih)

Meningkatkan beban dalam latihan kebugaran dapat dilakukan dengan menambah intensitas atau frekuensi dari suatu tingkatan latihan yang sudah biasa dilakukan.

4) *Reversibility* (berkebalikan)

Latihan olahraga tidak bisa disimpan, apabila berhenti berlatih maka akan tampak penurunan dari keterampilan, daya tahan, kekuatan dan lain-lain, dari tingkatan sebelumnya, oleh karena itu latihan harus dilakukan secara continue.

5) *Training effect* (efek latihan)

Hasil dari melakukan latihan untuk suatu aktivitas tertentu, secara bertahap dan progresif adalah *training effect*, yaitu peningkatan kondisi otot dan kardiorespirasi.

Prinsip-prinsip ini sangat saling berhubungan dan saling tergantung pada satu sama lain. Hal yang baik tentang penggunaan

prinsip-prinsip ini sebagai kerangka kerja untuk mencapai tujuan adalah bahwa prinsip-prinsip ini dapat diterapkan untuk hampir semua keterampilan atau kegiatan, tidak hanya dalam olahraga dan kebugaran. Prinsip-prinsip latihan menurut <http://www.britannica.com/principles-of-exercise-training.html> meliputi: *specificity* (kekhususan), *overload* (beban lebih), *progresif* dan *individuality*. Dalam prinsip terdapat tambahan prinsip *individuality*, penjelasannya sebagai berikut:

*Individuality* (prinsip perorangan)

Prinsip-prinsip latihan yang dibahas di atas harus dilihat sebagai pedoman umum. Program kebugaran menyarankan latihan harus disesuaikan dengan perbedaan pribadi, seperti kemampuan, keterampilan, gender, pengalaman, motivasi, luka masa lalu, dan kondisi fisik. Individu memiliki adaptasi psikologis yang berbeda untuk berolahraga. Dua orang yang serupa dalam banyak hal dan yang memulai program latihan yang sama mungkin mempunyai kesan yang sama sekali berbeda. Satu orang mungkin merasa bahwa latihan ini terlalu mudah, sementara yang lain mungkin merasa bahwa itu terlalu keras.

Hal ini tentu sesuai bahwa rencana latihan disesuaikan untuk memperhitungkan kemampuan antar individu, demikian juga beberapa individu akan maju ke tingkat latihan yang lebih intensif lebih cepat daripada yang lain. Masing-masing individu juga berbeda dalam jenis latihan yang dilakukan. Jogging, misalnya, bukan untuk semua orang.

Banyak orang yang tidak menyukai jogging, atau yang menderita luka berjalan, dapat menemukan kegiatan olahraga lain yang memuaskan, seperti bersepeda, berjalan, berenang, atau berpartisipasi dalam olahraga lainnya.

Menurut Sudarno SP (1992: 65-66) latihan harus benar berdayaguna bagi tubuh, agar latihan tersebut benar harus berdasarkan prinsip-prinsip latihan, yaitu:

1) Prinsip Beban Berlebih atau *Overload*

Tujuan setiap latihan adalah *member* beban atau stress kepada tubuh sehingga sebagai akibat responnya akan timbul adaptasi. Apabila adaptasi telah terjadi, artinya tubuh terbiasa dengan beban tersebut, maka tidak akan muncul peningkatan kapasitas lagi kecuali kalau beban ditambah. Jadi setiap kali timbul adaptasi, maka perlu ditambah beban latihannya agar timbul adaptasi baru yang lebih baik. Missal bagi seorang pemula yang berumur 50 tahun, jogging selama 30 menit untuk menempuh jarak 2,4 km sudah merupakan beban latihan yang memadai. Artinya untuk menempuh beban tersebut si pemula sudah harus berusaha untuk mengatasi, missal dengan frekuensi pernafasan yang meningkat, dengan denyut jantung yang meningkat, dan dengan peningkatan peredaran darah. Setelah dua bulan latihan secara benar dan teratur, beban latihan di atas sudah terbiasa bagi si pemula, maka agar terjadi adaptasi baru dan peningkatan

kemampuan, perlu adanya penambahan beban. Misal dengan mengurangi waktu tempuh menjadi 28 menit. Beban berlebih dapat disusun berdasarkan frekuensi (banyaknya latihan), intensitas (beban latihan), dan durasi (lama latihan).

2) Prinsip Perorangan atau *Individuality*

Masing-masing orang adalah individu yang berbeda satu dengan yang lain, maka dalam berlatih harus dengan beban masing-masing dan disesuaikan dengan kemampuan dan tujuan masing-masing. Contohnya menempuh jarak 2,4 km dalam waktu 20 menit yang sesuai bagi seorang pemula yang berumur 40 tahun pasti tidak sesuai bagi seorang taruna yang berumur 20 tahun. Bagi taruna mungkin beban perlu ditambah menjadi menempuh jarak 2,4 km dalam waktu 18 menit. Bagi murid Sekolah Dasar kelas 3 kiranya menempuh jarak 1 km dalam waktu 10 menit sudah merupakan beban yang sesuai.

3) Prinsip Kekhususan atau *Principle of Specificity*

Berdasarkan prinsip kekhususan atau specificity ini sebaiknya program latihan disesuaikan dengan tujuan yang akan dicapai. Apabila ingin meningkatkan kapasitas aerobik maksimal maka latihan aerobik yang paling sesuai, sebaliknya jika kecepatan yang diinginkan maka sebaiknya menggunakan latihan anaerobik.

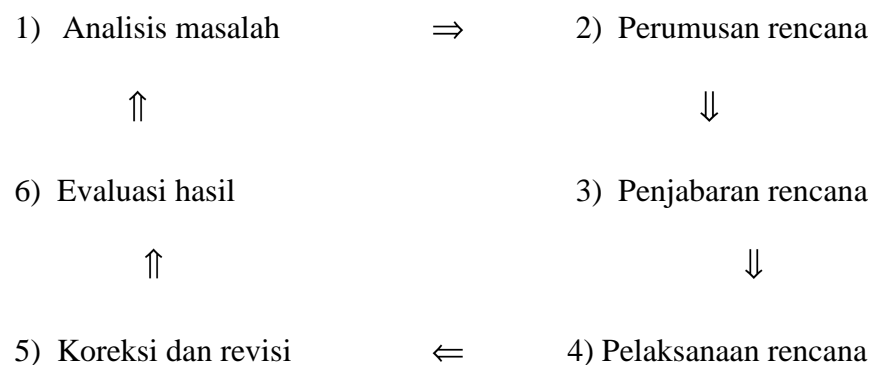
4) Prinsip Berkebalikan atau *Principle of Reversibility*

Prinsip ini menunjang prinsip beban berlebih, dan menekankan bahwa latihan dapat meningkatkan penampilan, sebaliknya ketidak-aktifan dan tanpa latihan akan menimbulkan kemunduran. Kebugaran yang telah dicapai akan berangsur-angsur menurun dan bisa hilang sama sekali jika latihan tidak dikerjakan secara teratur dengan takaran yang tepat.

### 3. Program Latihan

#### a. Perencanaan Program Latihan

Program latihan merupakan struktur untuk menetapkan tahapan program pelatihan sebagai bagian dari rencana program pelatihan umum (total training). Program latihan merupakan kegiatan latihan yang dilaksanakan sehari-hari dengan berpedoman pada unit latihan harian yang telah dibuat atau direncanakan. Program latihan terencana atau sistematis yang berdasarkan pada prinsip latihan secara ilmiah berperan sangat fundamental bagi keberhasilan tujuan yang akan dicapai. Adapun siklus dari perencanaan program latihan tersebut sebagai berikut:



#### 1) Analisis masalah

Sebelum merancang program latihan kita harus mengetahui masalah yang dihadapi. Analisis masalah sangatlah penting dalam proses perencanaan program latihan. Dengan adanya masalah, itu akan mempermudah dalam proses perencanaan program latihan.

#### 2) Perumusan rencana

Perencanaan program latihan membutuhkan suatu pemahaman yang jelas mengenai tujuan dari program dan prosedur untuk meraih tujuan yang akan dicapai. Hal ini dapat dicapai dengan melaksanakan panduan sebagai berikut:

- a) Menentukan tujuan latihan
- b) Menyusun rencana yang sistematis
- c) Mengimplentasikan rencana tersebut
- d) Memonitor dan mengkaji ulang rencana tersebut

#### 3) Penjabaran rencana

Penjabaran rencana program latihan adalah aspek-aspek yang dikembangkan dari suatu perumusan rencana program latihan yang telah disusun.

#### 4) Pelaksanaan rencana

Pelaksanaan rencana merupakan kegiatan latihan yang dilaksanakan sehari-hari dengan berpedoman pada unit latihan harian yang telah dibuat atau direncanakan.

#### 5) Koreksi dan revisi

Koreksi dan revisi adalah monitoring program latihan yang dilaksanakan dan membuat perubahan program latihan jika program mengindikasikan kekurangan bahkan terjadi kegagalan.

#### 6) Evaluasi hasil

Evaluasi hasil adalah alat control untuk mengetahui sampai sejauh mana tingkat kemajuan yang dialami selama pelaksanaan latihan.

### b. Jenis-Jenis Program Latihan

#### 1) Program Latihan Kebugaran

Konsep dasar:

- a) Energi *Output* = Energi *Input*.
- b) Pilih latihan yang efektif dan aman.
- c) Kombinasi latihan dan pola hidup.
- d) Sasaran latihan untuk kebugaran dan daya otot jantung paru.
- e) Latihan meningkat secara bertahap, terus-menerus dan berkelanjutan.
- f) Latihan dengan urutan yang benar : pemanasan, latihan inti dan pendinginan.
- g) Hindari cara yang salah dan merugikan.

Karakter gerak latihan yaitu aerobik, melibatkan hampir seluruh otot (besar dan kecil), kontinu, dan ritmis atau berirama. Tujuan atau sasaran latihan program ini yang utama yaitu kebugaran dan daya tahan jantung paru, sedangkan pelengkap untuk pengencangan otot (*muscle toning*) dan pembentukan



(*shaping*). Adapun jenis latihannya yang utama seperti jogging, bersepeda, senam aerobik, renang dan lain-lain. Sebagai pelengkapya yaitu dengan latihan beban.

**Tabel 1. Program Latihan Kebugaran**

Jenis Latihan	Takaran Latihan	Keterangan
<b>Latihan utama:</b> Jogging, bersepeda, senam aerobik, renang dan lain-lain.	Frekuensi: 3-5 kali/minggu. Intensitas: 65-85 % MHR. Durasi: 20-60 menit.	Tingkatkan-Latihan secara Bertahap.
<b>Latihan Pelengkap:</b> Latihan beban/ <i>weight-training</i> .	Frekuensi: 3-4 kali/minggu. Intensitas: 70 % RM. Repetisi: 12-20 kali. Set: 2-3. <i>Recovery</i> : 20-30 detik.	Latihan seluruh-otot. Jumlah pos: 12-20 sesi. Irama: Lancar. Metode: <i>circuit training, set system, super set</i> dan <i>compound set</i> .

## 2) Program Latihan Penurunan Berat Badan

Konsep dasar:

- Energi *Output* > Energi *Input*.
- Pilih latihan yang efektif dan aman.
- Kombinasi latihan dan pola hidup.

- d) Sasaran latihan untuk pembakaran lemak dan kebugaran jantung paru.
- e) Latihan meningkat secara bertahap, terus-menerus dan berkelanjutan.
- f) Latihan dengan urutan yang benar: pemanasan, latihan inti dan pendinginan.
- g) Turunkan berat badan secara bertahap, yang aman 0,5 s.d. 1 kg/minggu.
- h) Hindari cara yang salah dan merugikan.
- i) Perhatikan program dasar (*aerobic fondation and theraphy program*).
- j) Kegagalan program mungkin karena kemalasan latihan.

Karakter gerak latihan yaitu aerobik, melibatkan hampir seluruh otot (besar dan kecil), kontinu, dan ritmis atau berirama. Tujuan atau sasaran latihan program ini yang utama yaitu pembakaran lemak dan kebugaran, sedangkan pelengkap untuk pengencangan otot (*muscle toning*) dan pembentukan (*shaping*). Adapun jenis latihannya yang utama seperti jogging, bersepeda, senam aerobik, renang dan lain-lain. Sebagai pelengkapya yaitu dengan latihan beban.

**Tabel 2. Program Latihan Penurunan Berat Badan**

<b>Jenis Latihan</b>	<b>Takaran Latihan</b>	<b>Keterangan</b>
<b>Latihan utama:</b> Jogging, bersepeda, senam aerobik, renang dan lain-lain.	Frekuensi: 3-5 kali/minggu. Intensitas: 65-85 % MHR. Durasi: 20-60 menit.	Tingkatkan-Latihan secara Bertahap.
<b>Latihan Pelengkap:</b> Latihan beban/ <i>weight-training</i> .	Frekuensi: 3-4 kali/minggu. Intensitas: 70 % RM. Repetisi: 15-20 kali. Set: 2-3. <i>Recovery</i> : 20-30 detik. Durasi: 60-90 menit.	Latihan seluruh-otot. Jumlah pos: 12-20 sesi. Irama: Lancar. Metode: <i>circuit training</i> .

3) Program Latihan Penambahan Berat Badan

Konsep dasar:

- a) Energi *Output* > Energi *Input*.
- b) Pilih latihan yang efektif dan aman.
- c) Kombinasi latihan dan pola hidup.
- d) Sasaran latihan untuk pembesaran masa dan pembentukan otot.
- e) Latihan meningkat secara bertahap, terus-menerus dan berkelanjutan.

- f) Latihan dengan urutan yang benar: pemanasan, latihan inti, dan pendinginan.
- g) Penambahan berat badan secara bertahap, yang aman 0,5 s.d. 1 kg/minggu.
- h) Hindari cara yang salah dan merugikan (menggunakan obat-obatan steroid dll).
- i) Perhatikan program dasar (*aerobic fondation and theraphy program*).
- j) Kegagalan program mungkin karena kemalasan latihan.

Karakter gerak latihan program penambahan berat badan mempunyai intensitas medium–sub maksimal. Tujuan atau sasaran latihan program ini yang utama yaitu pembesarn massa otot, sedangkan pelengkap untuk pengencangan otot (*muscle toning*) dan pembentukan (*shaping*). Adapun jenis latihannya yang utama adalah latihan beban. Sebagai pelengkapny yaitu jogging, bersepeda, senam aerobik, renang dan lain-lain.

**Tabel 3. Program Latihan Penambahan Berat Badan**

<b>Jenis Latihan</b>	<b>Takaran Latihan</b>	<b>Keterangan</b>
<b>Latihan utama:</b> Latihan beban/ <i>weight training</i> .	Frekuensi: 3-4 kali/minggu. Intensitas: 70-80 % RM. Repetisi: 8-12 kali. Set: 3-6. <i>Recovery</i> : 30-90 detik Durasi: 20-60 menit.	Tingkatkan-latihan Secara bertahap. Jumlah pos: 10-12. Irama: lancar. Metode: <i>set block</i> atau <i>set system</i> .
<b>Latihan Pelengkap:</b> - Aerobik.  - Anaerobik.	Frekuensi: 3-5 kali/minggu. Intensitas: 75-85 % RM. Durasi: > 20 menit. Intensitas: > 85 %. Durasi: < 20 menit.	Tingkatkan-latihan Secara bertahap. - Memperbaiki metabolisme. - Memacu nafsu makan.

4) Program Latihan Hipertrofi Otot dan *Body Builder*

Konsep dasar:

- a) Energi *Output* Energi *Input*.
- b) Pilih latihan yang efektif dan aman.
- c) Kombinasi latihan dan pola hidup.
- d) Sasaran latihan untuk pembesaran masa dan pembentukan otot.
- e) Latihan meningkat secara bertahap, terus-menerus dan berkelanjutan.

- f) Latihan dengan urutan yang benar: pemanasan, latihan inti, dan pendinginan.
- g) Hipertropi/pembesaran secara bertahap dan seimbang, antara anggota badan atas dan anggota badan bawah.
- h) Hindari cara yang salah dan merugikan (menggunakan obat-obatan steroid dll).
- i) Perhatikan program dasar (*aerobic fondation and theraphy program*).
- j) Kegagalan program mungkin karena kemalasan latihan.

Karakter gerak latihan program hipertropi otot mempunyai intensitas medium–submaksimal. Tujuan atau sasaran latihan program ini yang utama yaitu hipertrofi otot, sedangkan pelengkap untuk daya tahan otot (*muscle endurance*) dan kekuatan otot (*muscle strength*). Adapun jenis latihannya yang utama adalah latihan beban. Sebagai pelengkapya yaitu jogging, bersepeda, senam aerobik, renang dan lain-lain.

**Tabel 4. Program Latihan Hipertrofi Otot dan *Body Builder***

<b>Jenis Latihan</b>	<b>Takaran Latihan</b>	<b>Keterangan</b>
<b>Latihan utama:</b> Latihan beban/ <i>weight training</i> .	Frekuensi: 3-4 kali/minggu. Intensitas: 70-80 % RM. Bagi atlet: 80-105 %. Repetisi: 6-8 kali. Set: 3-6. <i>Recovery</i> : 30-90 detik Durasi: 60-90 menit.	Tingkatkan latihan Secara bertahap. Jumlah pos: 10-12. Irama: lancar. Metode: <i>set block</i> atau <i>set system</i> .
<b>Latihan Pelengkap:</b> - Aerobik.  - Anaerobik.	Frekuensi: 3-5 kali/minggu. Intensitas: 75-85 % RM. Durasi: > 20 menit. Intensitas: > 85 %. Durasi: < 20 menit.	Tingkatkan-latihan Secara bertahap. - Memperbaiki metabolisme. - Memacu nafsu makan.

## B. Kajian Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan Eko Hernawan Ardianto (2011) dengan judul “Persepsi Pelaku Terhadap Prinsip-prinsip Latihan Di Club Portico FC Desa Treko, Kecamatan Mungkid, Kabupaten Magelang”. Pengambilan data menggunakan metode survei dengan angket. Sampel yang digunakan adalah seluruh anggota Club Portico FC yang berjumlah 40 orang. Instrument yang digunakan adalah angket yang berupa pernyataan tertulis yang bertujuan untuk menggali informasi mengenai hal-hal yang diketahui dan dilakukan oleh responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa persepsi pelaku olahraga di Desa Treko, Kecamatan Mungkid, Kabupaten Magelang terhadap prinsip-prinsip latihan berada pada kategori cukup yaitu sebesar 37,50 %. Persepsi pelaku olahraga terhadap prinsip-prinsip latihan berdasarkan faktor *overload* berkategori baik dan cukup sebesar 37,50 %, berdasarkan faktor *progresif* berkategori cukup yaitu sebesar 35 %, berdasarkan faktor *individuality* berkategori cukup dan kurang yaitu sebesar 32,50 %, berdasarkan faktor *specifity* berkategori kurang yaitu sebesar 40 %, berdasarkan factor *reversibility* berkategori cukup dan kurang yaitu sebesar 32,50 %, berdasarkan faktor *training effect* berkategori cukup yaitu sebesar 47,50 %.

Adapun penelitian yang dilakukan oleh Sumarjo dan Suharjana (2007) yang berjudul: Sikap Pelajar SMA Negeri di Daerah Istimewa Yogyakarta Terhadap Olahraga, hasilnya sebagai berikut: dari 505 siswa yang diambil dari siswa SMA Negeri Pathuk Gunungkidul, SMA Negeri



Sewon Bantul, SMA Negeri 1 Lendah Kulonprogo, SMA Negeri 1 Seyegan Sleman, dan SMA Negeri 3 Yogyakarta. Hasilnya sebagai berikut: (1) Sangat Suka (76 % atau lebih), (2) Suka (56-75 %), (3) Kurang Suka (40-55 %), (4) Tidak Suka (kurang dari 40 %). Berdasarkan hasil penelitian, maka penelitian ini menyimpulkan sebagai berikut: (1) sikap para pelajar SMA di Daerah Istimewa Yogyakarta terhadap olahraga adalah positif, yakni ada 74,62 % siswa menyatakan suka terhadap olahraga.

### **C. Kerangka Berpikir**

Sikap setiap orang terhadap suatu objek berbeda-beda. Sama halnya dengan sikap *member fitness* terhadap program latihan di *fitness center* pasti tidak akan sama. sikap seseorang bisa diukur dengan tiga komponen yaitu komponen kognitif, komponen ini berkaitan dengan pengetahuan, pandangan, dan keyakinan member terhadap program latihan. Kedua komponen afektif, berhubungan dengan rasa senang dan tidak senang member terhadap program latihan. Sifatnya evaluatif yang berhubungan erat dengan nilai-nilai kebudayaan atau sistem nilai yang dimilikinya. Ketiga komponen konatif, yaitu sikap atau perilaku member terhadap objek yang diterima, objek disini adalah program latihan.

Program latihan sangat penting sebagai acuan untuk melaksanakan dan mengendalikan suatu proses latihan. Program latihan sangat bermanfaat dalam pelaksanaan latihan kebugaran jasmani. Berdasarkan program latihan tersebut maka latihan lebih terarah dan lebih efektif dalam pelaksanaannya. program latihan merupakan hal-hal yang harus dilaksanakan agar tujuan

latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. program latihan mempunyai peranan penting terhadap keberhasilan latihan.

Program latihan penting untuk diketahui dan diterapkan masyarakat dalam latihan beban, dengan memahami program-program latihan tersebut masyarakat pelaku olahraga bisa untuk terus berolahraga dan meningkatkan kesadaran melakukan olahraga dengan acuan tersebut, sehingga latihan yang dilakukan akan mendapatkan hasil yang diinginkan. Latihan yang dilakukan sesuai program-program tersebut akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan, selain itu akan menghindarkan pelaku olahraga dari rasa sakit dan timbulnya cedera selama dalam proses latihan.

Program-program latihan tersebut sangat penting bagi *member fitness*, namun tidak sedikit dari *member fitness* yang tidak memahami hal ini, dengan demikian muncul permasalahan bagaimana sikap *member Fitness Center GOR FIK UNY Yogyakarta* terhadap program-program latihan kebugaran tersebut yang memicu perlunya dilakukan penelitian.

### **BAB III METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Metode penelitian yang digunakan adalah metode survei dengan menggunakan angket. Metode ini diartikan sebagai prosedur pemecahan masalah yang diselidiki dengan menggambarkan atau melukiskan keadaan suatu subjek penelitian.

#### **B. Populasi dan Sampel Penelitian**

##### **1. Populasi**

Menurut Suharsimi (1996: 115) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi pada penelitian ini adalah *member Fitness Center GOR FIK UNY Yogyakarta*.

##### **2. Sampel**

Menurut Suharsimi (1996: 117) sampel adalah sebagian dari populasi yang akan diteliti. Sampel penelitian diambil dengan metode *non probability sampling* menggunakan teknik *accidental sampling* yaitu sampel yang diambil dari *member Fitness Center GOR FIK UNY Yogyakarta* yang kebetulan bertemu saat latihan atau sedang dilakukan pengumpulan data. Sampel yang diambil sebanyak 40 *member fitness GOR FIK UNY Yogyakarta*.

#### **C. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Agar dalam penelitian ini tidak terjadi salah penafsiran, perlu diberikan definisi operasional yang jelas. Sikap dalam penelitian ini adalah

kecenderungan *member Fitness Center* GOR FIK UNY Yogyakarta untuk menentukan pilihan setuju atau tidak setuju terhadap program-program latihan, yang diperoleh melalui angket.

Sikap adalah kecenderungan seseorang yang tertata mengandung tiga komponen, yaitu komponen kognitif, komponen afektif, dan komponen perilaku terhadap sesuatu objek tertentu.

Program latihan adalah struktur untuk menetapkan tahapan program pelatihan sebagai bagian dari rencana program pelatihan umum (*total training*). Program latihan terencana atau sistematis yang berdasarkan prinsip latihan secara ilmiah berperan sangat fundamental bagi keberhasilan tujuan yang akan dicapai.

#### **D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

##### **1. Instrumen penelitian**

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cepat, cermat, lengkap, dan sistematis sehingga mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 1996: 150). Instrumen dalam penelitian ini adalah angket yang berisi butir-butir pernyataan untuk diberikan tanggapan oleh responden, yaitu *member Fitness Center* GOR FIK UNY. Pengembangan instrumen tersebut didasarkan atas konstruksi teori yang telah disusun sebelumnya, kemudian atas dasar teori tersebut dikembangkan indikator-indikator variabel yang selanjutnya dijabarkan ke dalam butir-butir pertanyaan.

Menurut Sutrisno Hadi (1991: 7) ada tiga langkah pokok dalam pembuatan instrumen yaitu:

- a. Mendefinisikan konstruk, berarti membatasi variabel yang akan diukur. Dalam penelitian ini variabel utama yang akan diukur adalah sikap member. Sikap *member fitness* terhadap program latihan adalah kecenderungan *member fitness* untuk menentukan pilihan setuju atau tidak setuju, suka atau tidak suka terhadap program latihan yang diberikan dalam menunjang pelaksanaan dan keberhasilan latihan.
- b. Menyidik faktor yang menyusun konstruk, dari variabel di atas dijabarkan menjadi faktor-faktor yang dapat diukur. Faktor-faktor yang diukur dalam sikap di sini mempunyai tiga komponen yaitu komponen kognitif (komponen perseptual), komponen afektif (komponen emosional) dan komponen konatif (komponen perilaku).
- c. Menyusun butir pernyataan yaitu pernyataan yang berupa angket penelitian yang disesuaikan atau mengacu pada faktor yang berpengaruh pada penelitian ini.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket. Angket atau kuisisioner ini merupakan angket tertutup langsung dengan *check list* yang berisi pernyataan-pernyataan tentang sikap *member fitness center* terhadap program-program latihan dengan berdasarkan skala Likert yang telah dimodifikasi. Dalam skala Likert yang asli tingkat kesetujuan responden terhadap pernyataan dalam angket diklasifikasikan

sebagai berikut: SS: Sangat Setuju, S: Setuju, BM: Belum Mengetahui/Netral, TS: Tidak Setuju, STS: Sangat Tidak Setuju.

Menurut Sutrisno Hadi (1991: 19-20) modifikasi terhadap skala Likert dimaksudkan untuk menghilangkan kelemahan yang terkandung oleh skala lima tingkat yaitu kategori BM: Belum Mengetahui, dengan alasan, Pertama, kategori *undecided* itu mempunyai arti ganda, bisa diartikan belum mempunyai jawaban atau keputusan juga dikatakan netral yaitu setuju pun tidak, atau ragu-ragu. Kategori jawaban arti ganda (*multi interpretable*) ini tentu tidak diharapkan dalam suatu instrument. Kedua, tersedianya jawaban yang di tengah ini menimbulkan kecenderungan jawaban ke tengah (*central tendency effect*) terutama bagi mereka yang ragu-ragu atas kecenderungan jawaban, ke arah setuju atau kah tidak setuju. Ketiga, maksud kategori SS: Sangat Setuju, S: Setuju, TS: Tidak Setuju, STS: Sangat Tidak Setuju adalah terutama untuk melihat kecenderungan pendapat responden, ke arah setuju atau tidak setuju.

Angket ini ini terdiri atas dua pernyataan yaitu pernyataan positif dan pernyataan negatif. Butir-butir pernyataan yang termasuk kedalam pernyataan positif adalah nomor : 1, 2, 3, 5, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 31, 32, 33, 35, 36, 37, 38. Butir-butir untuk pernyataan negatif adalah nomor : 4, 6, 10, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 34, 39, 40.

Berdasarkan faktor dari tiap-tiap variabel di atas maka dapat disusun kisi-kisi sebagai berikut:

**Tabel 5. Kisi-Kisi kuisioner Uji Coba Penelitian Sikap *Member Fitness* terhadap Program-Program Latihan**

Variabel	Faktor	Indikator	No. Butir	Jml
Sikap <i>member fitness center</i> terhadap program-program latihan	Komponen Kognitif	1. Pengetahuan	1, 2, 3, 4, 5	5
		2. Pandangan	6, 7, 8, 9, 10	5
		3. Keyakinan	11, 12, 13, 14	4
	Komponen Afektif	1. Perasaan Senang	15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22	8
		2. Perasaan Tidak Senang	23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30	8
	Komponen Konatif	Perilaku/Tindakan	31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40	10
	Jumlah		40	40

a. Uji coba

Penelitian ini melakukan uji coba instrumen. Untuk mengetahui apakah item yang disusun itu merupakan instrumen yang valid dan reliabel diperlukan uji coba instrumen tersebut. Valid tidaknya instrumen akan memengaruhi benar tidaknya data yang diperoleh. Uji coba instrumen ini dimaksudkan untuk mengetahui validitas dan realibilitas instrumen, sehingga instrumen baru dapat digunakan untuk pengumpulan data.

Uji coba instrumen penelitian ini mengambil beberapa *member fitness center* di Casagrande Yogyakarta yang nantinya tidak dijadikan sampel. Uji coba dilakukan pada tanggal, 21 April 2013 dengan menggunakan 30 responden.

Dalam uji coba instrumen terdapat item-item tes yang gugur, dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 6. Rangkuman Hasil Analisis Validitas**

No .	Variabel	Jumlah Item	No.Item Gugur	Jumlah Item Sahih
1.	Program-program latihan	40	21,40	38

Setelah dilakukan uji coba instrumen dapat diperoleh, butir-butir pernyataan yang termasuk ke dalam pernyataan positif yang sahih: 1, 2, 3, 5, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 30, 31, 32, 34, 35, 36, 37.

Butir-butir untuk pernyataan negatif yang sahih: 4, 6, 10, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 33, 38.

Dari hasil uji coba instrumen tersebut dapat disusun kembali kisi-kisi angket penelitian sebagai berikut:

**Tabel 7. Kisi-Kisi Kuisioner Penelitian Sikap *Member Fitness* terhadap Program-Program Latihan**

Variabel	Faktor	Indikator	No. Butir	Jml
Sikap <i>member fitness center</i> terhadap program-program latihan	Komponen Kognitif	1. Pengetahuan	1, 2, 3, 4, 5	5
		1. Pandangan	6, 7, 8, 9, 10	5
		2. Keyakinan	11, 12, 13, 14	4
	Komponen Afektif	1. Perasaan Senang	15, 16, 17, 18 19, 20, 21	7
		2. Perasaan Tidak Senang	22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29	8
	Komponen Konatif	Perilaku/ Tindakan	30, 31, 32, 33 34, 35, 36, 37, 38	9
	Jumlah		38	38



a. Uji Validitas

Validitas berarti keabsahan yang mempersoalkan apakah suatu instrumen mengukur apa yang harus diukur. Menurut Sutrisno Hadi (1991: 21) skor yang ada pada tiap-tiap butir dikorelasikan dengan skor total dari butir tiap-tiap faktor.

Untuk mencari validitas digunakan rumus korelasi *product moment* dari Karl Person, yaitu sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \times \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

$r_{xy}$  : Koefisien korelasi antara x dan y  
N : Jumlah subjek  
 $\sum XY$  : Jumlah perkalian x dan y  
 $\sum X^2$  : Jumlah kuadrat x  
 $\sum Y^2$  : Jumlah kuadrat y

Penentuan validitas instrumen dilakukan dengan melihat koefisien item total *correlation*. Setelah data uji coba terkumpul kemudian dianalisis dengan bantuan komputer program SPSS. Suatu butir dikatakan valid apabila mempunyai harga r hitung > r tabel dengan taraf signifikan 5% atau 0,05. Nilai r tabel dengan N= jumlah responden sebesar 0,361.

Menurut hasil validitas ternyata butir-butir item yang telah di uji cobakan dapat mewakili faktor yang ada karena terbukti dari keseluruhan butir pernyataan yang berjumlah 40 butir angket

pernyataan sikap terhadap program-program latihan, 2 butir pernyataan gugur dan 38 butir pernyataan lainnya valid.

#### b. Reliabilitas

Untuk menguji keandalan instrumen digunakan program SPSS, dengan rumus Alpha Cronbach, yaitu sebagai berikut:

$$r_{11} = \frac{k}{(k-1)} \left[ 1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right]$$

Keterangan:

$r_{11}$  = Reliabilitas instrumen  
 $k$  = Banyaknya butir pertanyaan/pernyataan  
 $\sum \sigma_b^2$  = Jumlah varians butir  
 $\sigma_t^2$  = Varians total

Nilai-nilai untuk pengujian reliabilitas berasal dari skor item angket yang valid. Item yang tidak valid tidak dilibatkan dalam pengujian reliabilitas. Instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi jika nilai koefisien yang diperoleh  $> 0,60$  (Imam Ghozali, 2002: 133). Hasil uji reliabilitas instrumen menggunakan rumus Alpha Cronbach, diperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0,938, sehingga dapat disimpulkan nilai Alpha Cronbach  $> 0,60$  instrumen dikatakan reliable.

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini berupa data tentang pemahaman *member fitness* terhadap program-program latihan di *Fitness Center* GOR FIK UNY Yogyakarta. Untuk pengumpulan data tersebut digunakan angket bersifat tertutup yaitu: responden hanya diminta untuk

memilih jawaban yang tersedia. Penelitian ini menggunakan angket dengan skala Likert yang dimodifikasi. Responden tinggal memilih: SS: Sangat Setuju, S: Setuju, TS: Tidak Setuju, STS: Sangat Tidak Setuju. Untuk memperoleh data mengenai sikap *member fitness* terhadap program-program latihan pemberian skor terhadap tiap-tiap jawaban sebagai berikut:

**Tabel 8. Pemberian Skor Tiap-Tiap Jawaban**

Pernyataan	Alternatif Pilihan			
	SS	S	TS	STS
Positif	4	3	2	1
Negatif	1	2	3	4

#### **E. Teknik Analisis Data**

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Metode deskriptif diartikan sebagai prosedur pemecahan masalah yang diselidiki dengan menggambarkan atau melukiskan keadaan subjek atau objek peneliti (seseorang, lembaga masyarakat dan lain-lain), pada saat sekarang berdasarkan fakta-fakta yang tampak atau sebagaimana adanya.

Setelah semua data terkumpul, data dianalisis sehingga data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan, kemudian data dimasukkan untuk dikelompokkan sesuai dengan hasil angket. Teknik analisis data yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase, data yang diperoleh bersifat kuantitatif berupa angka-angka. Hasil perhitungan yang diperoleh dijumlahkan dan hasilnya

dibandingkan dengan jumlah skor yang diharapkan sehingga diperoleh persentase.

$$\frac{\text{Skor Keseluruhan}}{\text{Skor yang diharapkan}} \times 100 \%$$

Hasil tersebut ditafsirkan dengan standar nilai yang dipakai untuk memberi arti hasil hitungan melalui persentase. Menurut Suharsimi Arikunto (1998: 246) standar nilai yang dipakai sebagai berikut:

76 – 100 % termasuk kategori sangat setuju

56 – 75 % termasuk kategori setuju

40 – 55 % termasuk tidak setuju

< 40 % termasuk sangat tidak setuju

Dengan demikian pedoman diatas dipergunakan oleh peneliti bahwa data-data yang disajikan dari peneliti akan merupakan data-data yang dipercaya.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Lokasi, Waktu dan Subjek Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di *Fitness Center* GOR FIK UNY Yogyakarta. Pengambilan data dilaksanakan pada tanggal, 20 – 23 Mei 2013. Subjek penelitian ini adalah *member fitness center* GOR FIK UNY Yogyakarta yang berjumlah 40 orang.

#### **B. Hasil Penelitian**

##### **1. Karakteristik Responden**

Karakteristik responden yang diamati dalam penelitian ini meliputi: umur, jenis kelamin, pekerjaan, pendidikan terakhir, dan lama jadi member. Deskripsi karakteristik responden disajikan sebagai berikut:

##### **a. Umur**

Deskripsi karakteristik responden berdasarkan umur disajikan pada tabel berikut ini:

**Tabel 9. Karakteristik Responden berdasarkan Umur**

<b>Umur</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase ( %)</b>
17-21 tahun	13	32,5
22-26 tahun	16	40,0
27-31 tahun	7	17,5
32-36 tahun	2	5,0
37-41 tahun	1	2,5
>41 tahun	1	2,5
Total	40	100

Tabel di atas menunjukkan bahwa responden dengan umur 17-21 tahun sebanyak 13 orang (32,5 %), umur 22-26 tahun sebanyak 16 orang (40,0 %), umur 27-31 tahun sebanyak 7 orang (17,5 %), umur 32-

36 tahun sebanyak 2 orang (5,0 %), umur 37-41 tahun sebanyak 1 orang (2,5 %) dan umur >41 tahun sebanyak 1 orang (2,5 %).

b. Jenis Kelamin

Deskripsi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin disajikan pada tabel berikut ini:

**Tabel 10. Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin**

<b>Jenis Kelamin</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase ( %)</b>
Laki-laki	31	77,5
Perempuan	9	22,5
Total	40	100,0

Tabel di atas menunjukkan bahwa responden dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 31 orang (77,5 %) dan jenis kelamin perempuan sebanyak 9 orang (22,5 %).

c. Pekerjaan

Deskripsi karakteristik responden berdasarkan pekerjaan disajikan pada tabel berikut ini:

**Tabel 11 . Karakteristik Responden berdasarkan Pekerjaan**

<b>Pekerjaan</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase ( %)</b>
Pelajar	3	7,5
Mahasiswa	22	55,0
Karyawan swasta	4	10,0
Wiraswasta	5	12,5
Guru Privat	4	10,0
Photografer	1	2,5
PNS	1	2,5
Total	40	100

Tabel di atas menunjukkan bahwa responden dengan pekerjaan pelajar sebanyak 3 orang (7,5 %), pekerjaan mahasiswa sebanyak 22

orang (55 %), pekerjaan karyawan swasta sebanyak 4 orang (10 %), pekerjaan wiraswasta sebanyak 5 orang (12,5 %), pekerjaan guru privat sebanyak 4 orang (10 %), pekerjaan fotografer sebanyak 1 orang (2,5 %) dan pekerjaan PNS sebanyak 1 orang (2,5 %).

d. Pendidikan Terakhir

Deskripsi karakteristik responden berdasarkan pendidikan terakhir disajikan pada tabel berikut ini:

**Tabel 12. Karakteristik Responden berdasarkan Pendidikan Terakhir**

<b>Pendidikan Terakhir</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase ( %)</b>
SMA/SMK	25	62,5
D3	2	5
S1	12	30
S2	1	2,5
Total	40	100

Tabel di atas menunjukkan bahwa responden dengan pendidikan terakhir SMA/SMK sebanyak 25 orang (62,5 %), pendidikan terakhir D3 sebanyak 2 orang (5 %), pendidikan terakhir S1 sebanyak 12 orang (30 %) dan pendidikan terakhir S2 sebanyak 1 orang (2,5 %).

e. Lama jadi *Member*

Deskripsi karakteristik responden berdasarkan lama jadi member disajikan pada tabel berikut ini:

**Tabel 13. Karakteristik Responden berdasarkan Lama Jadi *Member***

<b>Lama Jadi <i>Member</i></b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase ( %)</b>
1-6 bulan	33	82,5
7-12 bulan	2	5
>12 bulan	5	12,5
Total	40	100

Tabel di atas menunjukkan bahwa responden berdasarkan lama menjadi member 1-6 bulan sebanyak 33 orang (82,5 %), 7-12 bulan sebanyak 2 orang (5 %), >12 bulan sebanyak 5 orang (12,5 %).

## 2. Deskripsi Data Penelitian

Data hasil penelitian terdiri dari variabel bebas yaitu sikap *member* yang terdiri atas komponen kognitif, komponen afektif, komponen konatif serta variabel terikat yaitu program latihan kebugaran. Pada bagian ini akan digambarkan atau dideskripsikan dari data tiap-tiap variabel yang telah diolah dilihat dari nilai rata-rata (*mean*), *median*, *modus*, dan *standar deviasi*. Selain itu juga disajikan tabel distribusi frekuensi dan diagram batang dari distribusi frekuensi tiap-tiap variabel. Berikut ini rincian hasil pengolahan data yang telah dilakukan dengan bantuan *SPSS versi 13.0*

### a. Variabel Komponen Kognitif

Data variabel komponen kognitif diperoleh melalui angket yang terdiri dari 14 item dengan jumlah responden 40 orang. Ada 4 alternatif jawaban di mana skor tertinggi 4 dan skor terendah 1. Berdasarkan data variabel komponen kognitif, diperoleh skor tertinggi sebesar 48,00 dan skor terendah sebesar 40,00. Hasil analisis harga *mean*(M) sebesar 43,7, *median* (Me) sebesar 44,00, *modus* (Mo) sebesar 44,00 dan *standar deviasi*(SD) sebesar 2,07.

Untuk menentukan jumlah kelas interval digunakan rumus yaitu jumlah kelas =  $1 + 3,3 \log n$ , di mana n adalah jumlah sampel atau responden. Dari perhitungan diketahui bahwa  $n = 40$  sehingga



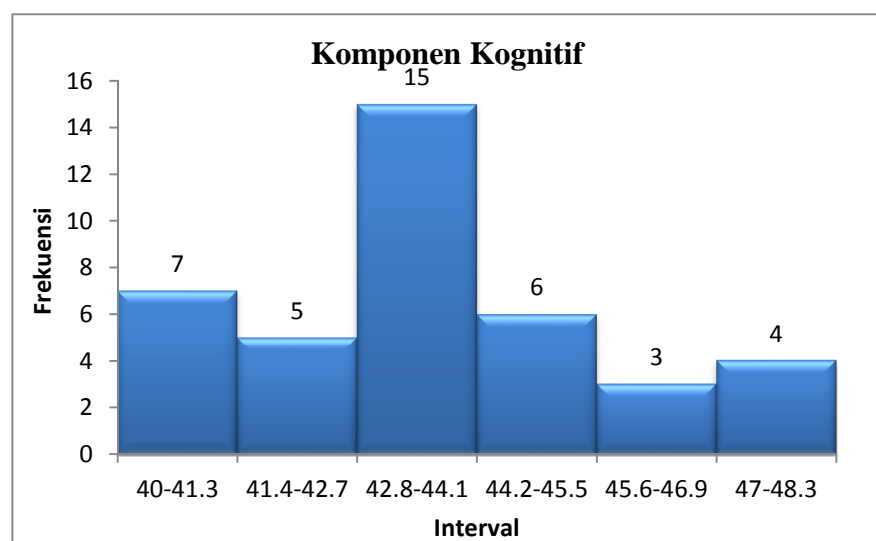
diperoleh banyak kelas  $1 + 3.3 \log 40 = 6,28$  dibulatkan menjadi 6 kelas interval. Rentang data dihitung dengan rumus nilai maksimal – nilai minimal, sehingga diperoleh rentang data sebesar  $48,00 - 40,00 = 8$ , sedangkan panjang kelas  $(\text{rentang})/K = (8)/6 = 1,3333$  dibulatkan menjadi 1,3.

**Tabel 14. Distribusi Frekuensi Variabel Komponen Kognitif**

No.	Interval			F	%
1	47,0	-	48,3	4	10,0
2	45,6	-	46,9	3	7,5
3	44,2	-	45,5	6	15,0
4	42,8	-	44,1	15	37,5
5	41,4	-	42,7	5	12,5
6	40,0	-	41,3	7	17,5
Jumlah				40	100,0 %

Sumber: Data Primer Diolah, 2013

Berdasarkan distribusi frekuensi variabel komponen kognitif diatas dapat digambarkan diagram batang yang dapat dilihat padagambar di bawah ini.



**Gambar 1. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Variabel Komponen Kognitif**

Berdasarkan tabel dan diagram batang diatas, mayoritas frekuensi variabel komponen kognitif terletak pada interval 42,8-44,1 sebanyak 15 orang (37,5 %) dan paling sedikit terletak pada interval 45,5-46,9 masing-masing sebanyak 3 orang (7,5 %).

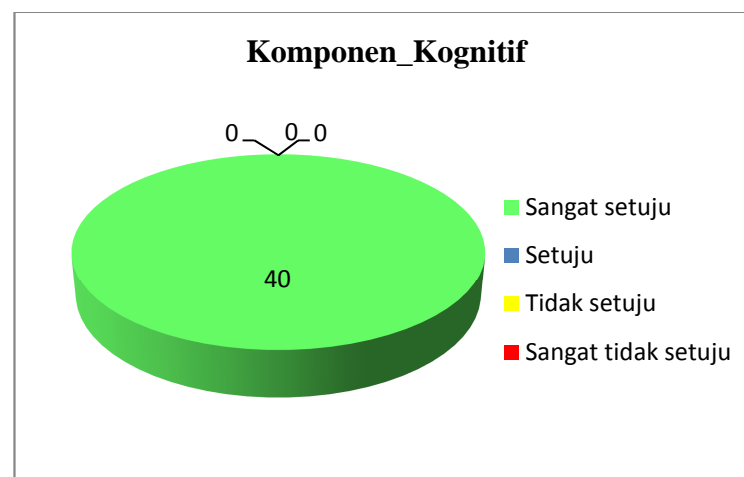
Adapun hasil kategorisasi dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 15. Distribusi Kategorisasi Variabel Komponen Kognitif**

No	Skor	Frekuensi		Kategori
		Frekuensi	%	
1.	76-100 %	40	100	Sangat setuju
2.	56-75%	0	0	Setuju
3.	40-55%	0	0	Tidak setuju
4.	<40%	0	0	Sangat tidak setuju
Total		40	100,0	

Sumber: Data Primer Diolah, 2013

Berdasarkan tabel di atas dapat digambarkan pie chart yang dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



**Gambar2. Pie Chart Komponen Kognitif**

Berdasarkan tabel dan pie chart di atas frekuensi variabel komponen kognitif pada kategori sangat setuju sebanyak 40 orang (100%). Jadi dapat disimpulkan bahwa kecenderungan variabel

komponen kognitif berada pada kategori sangat setuju yaitu 40 orang(100 %).

Faktor dominan pembentuk variabel komponen kognitif yang terdiri dari indikator pengetahuan, pandangan, keyakinan akan disajikan sebagai berikut:

#### 1) Pengetahuan

Data indikator pengetahuan diperoleh melalui angket yang terdiri dari 5 item dengan jumlah responden 40 orang. Ada 4 alternatif jawaban di mana skor tertinggi 4 dan skor terendah 1. Berdasarkan data indikator pada pengetahuan, diperoleh skor tertinggi sebesar 14,00 dan skor terendah sebesar 19,00. Hasil analisis harga *mean* (M) sebesar 17,025, *median* (Me) sebesar 17,00, *modus* (Mo) sebesar 18,00 dan *standar deviasi* (SD) sebesar 1,229.

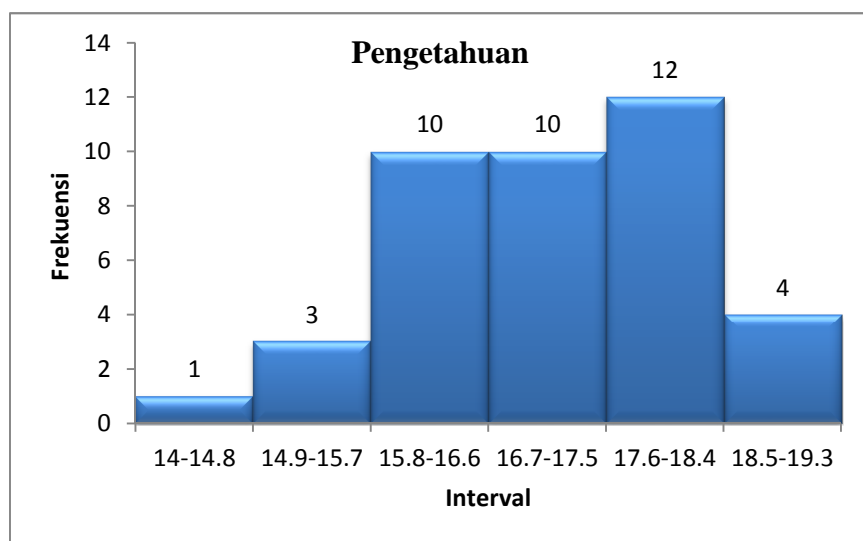
Untuk menentukan jumlah kelas interval digunakan rumus yaitu jumlah kelas =  $1 + 3,3 \log n$ , di mana  $n$  adalah jumlah sampel atau responden. Dari perhitungan diketahui bahwa  $n = 40$  sehingga diperoleh banyak kelas  $1 + 3.3 \log 40 = 6,28$  dibulatkan menjadi 6 kelas interval. Rentang data dihitung dengan rumus nilai maksimal-nilai minimal, sehingga diperoleh rentang data sebesar  $19,00 - 14,00 = 5$ , sedangkan panjang kelas  $(\text{rentang})/K = (5)/6 = 0,8333$  dibulatkan menjadi 0,8.

**Tabel 16. Distribusi Frekuensi Indikator Pengetahuan**

No.	Interval			F	%
1	18,5	-	19,3	4	10
2	17,6	-	18,4	12	30
3	16,7	-	17,5	10	25
4	15,8	-	16,6	10	25
5	14,9	-	15,7	3	7,5
6	14	-	14,8	1	2,5
Jumlah				40	100,00 %

Sumber: Data Primer Diolah, 2013

Berdasarkan distribusi frekuensi indikator pengetahuan diatas dapat digambarkan diagram batang yang dapat dilihat pada gambardi bawah ini.



**Gambar 3. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Indikator Pengetahuan**

Berdasarkan tabel dan diagram batang diatas, mayoritas frekuensi indikator pengetahuan terletak pada interval 17,6-18,4 sebanyak 12 orang (30 %), dan frekuensi indikator pengetahuan paling sedikit terletak pada interval 14-14,8 sebanyak 1 orang (2,5 %).

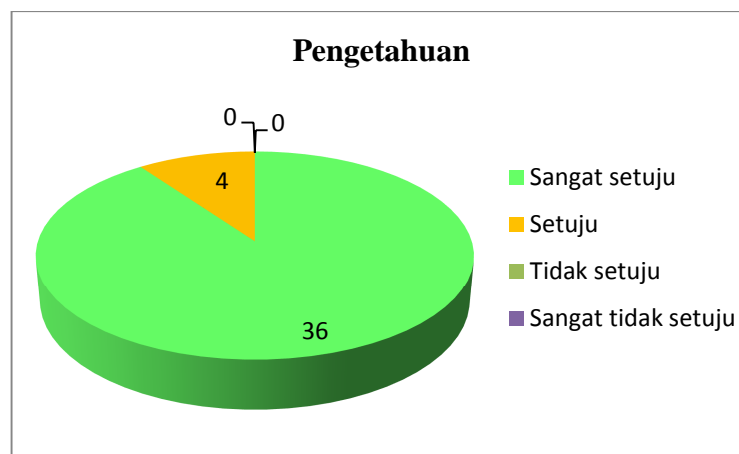
Adapun hasil kategorisasi dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 17. Distribusi Kategorisasi Indikator Pengetahuan**

No	Skor	Frekuensi		Kategori
		Frekuensi	%	
1.	76-100 %	36	90	Sangat setuju
2.	56-75%	4	10	Setuju
3.	40-55%	0	0	Tidak setuju
4.	<40%	0	0	Sangat tidak setuju
Total		40	100,0	

Sumber: Data Primer Diolah, 2013

Berdasarkan tabel di atas dapat digambarkan pie chart yang dapat dilihat pada gambardibawah ini.



Gambar4. Pie Chart Indikator Pengetahuan

Berdasarkan tabel dan pie chart di atas frekuensi indikator pengetahuan pada kategori sangat setuju sebanyak 36 orang (90 %), dan frekuensi indikator pengetahuan yang termasuk pada kategori setuju sebanyak 4orang (10 %). Jadi dapat disimpulkan bahwa kecenderungan indikator pengetahuan berada pada kategori sangat setuju yaitu 36 orang (90 %).

## 2) Pandangan

Data indikator pandangan diperoleh melalui angket yang terdiri dari 5 item dengan jumlah responden 40 orang. Ada 4 alternatif jawaban di mana skor tertinggi 4 dan skor terendah 1. Berdasarkan data indikator pandangan, diperoleh skor tertinggi sebesar 20 dan skor terendah sebesar 14. Hasil analisis harga *mean* (*M*) sebesar 16,7, *median* (*Me*) sebesar 17,00, *modus* (*Mo*) sebesar 17,00 dan *standar deviasi* (*SD*) sebesar 1,522.

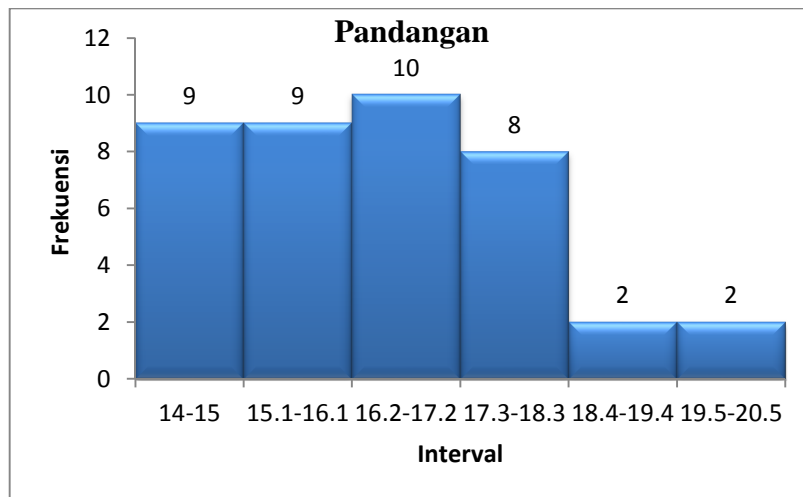
Untuk menentukan jumlah kelas interval digunakan rumus yaitu jumlah kelas =  $1 + 3,3 \log n$ , di mana *n* adalah jumlah sampel atau responden. Dari perhitungan diketahui bahwa  $n = 40$  sehingga diperoleh banyak kelas  $1 + 3,3 \log 40 = 6,28$  dibulatkan menjadi 6 kelas interval. Rentang data dihitung dengan rumus nilai maksimal – nilai minimal, sehingga diperoleh rentang data sebesar  $20,00 - 14,00 = 6$ , sedangkan panjang kelas ( $\text{rentang}/K = (6)/6 = 1$ ).

**Tabel 18. Distribusi Frekuensi Indikator Pandangan**

No.	Interval			F	%
1	19,5	-	20,5	2	5
2	18,4	-	19,4	2	5
3	17,3	-	18,3	8	20
4	16,2	-	17,2	10	25
5	15,1	-	16,1	9	22,5
6	14	-	15	9	22,5
Jumlah				40	100,00 %

Sumber: Data Primer Diolah, 2013

Berdasarkan distribusi frekuensi indikator pandangan di atas dapat digambarkan diagram batang yang dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 5. Diagram Batang Dstribusi Frekuensi Indikator Pandangan

Berdasarkan tabel dan diagram batang di atas, mayoritas frekuensi indikator pandangan terletak pada interval 16,2-17,2 sebanyak 10 orang (25 %).

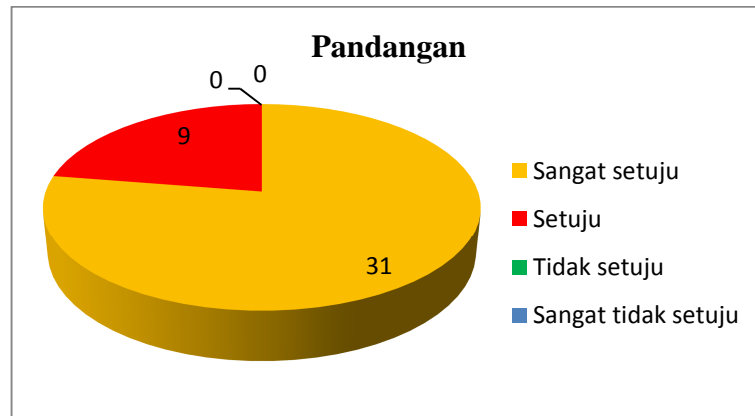
Adapun hasil kategorisasi dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 19. Distribusi Kategorisasi Indikator Variabel Pandangan**

No	Skor	Frekuensi		Kategori
		Frekuensi	%	
1.	76-100 %	31	77,5	Sangat setuju
2.	56-75%	9	22,5	Setuju
3.	40-55%	0	0	Tidak setuju
4.	<40%	0	0	Sangat tidak setuju
Total		40	100,0	

Sumber : Data Primer Diolah, 2013

Berdasarkan tabel di atas dapat digambarkan pie chart yang dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar6. Pie Chart Indikator Pandangan

Berdasarkan tabel dan pie chart di atas frekuensi indikator pandangan pada kategori sangat setuju sebanyak 31 orang (77,5 %), frekuensi indikator pandangan yang termasuk pada kategori setuju sebanyak 9 orang (22,5 %). Jadi dapat disimpulkan bahwa kecenderungan indikator pandangan berada pada kategori sangat setuju yaitu 31 orang (77,5 %).

### 3) Keyakinan

Data indikator keyakinan diperoleh melalui angket yang terdiri dari 4 item dengan jumlah responden 40 orang. Ada 4 alternatif jawaban di mana skor tertinggi 4 dan skor terendah 1. Berdasarkan data indikator keyakinan, diperoleh skor tertinggi sebesar 12,00 dan skor terendah sebesar 6,00. Hasil analisis harga *mean* (M) sebesar 9,975, *median* (Me) sebesar 10, *modus* (Mo) sebesar 9,00 dan *standar deviasi* (SD) sebesar 1,29.



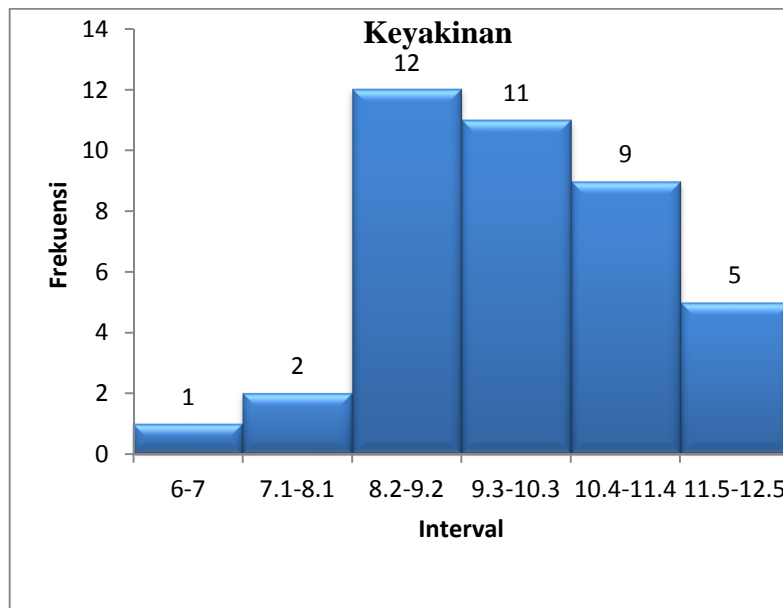
Untuk menentukan jumlah kelas interval digunakan rumus yaitu jumlah kelas =  $1 + 3,3 \log n$ , di mana  $n$  adalah jumlah sampel atau responden. Dari perhitungan diketahui bahwa  $n = 40$  sehingga diperoleh banyak kelas  $1 + 3.3 \log 40 = 6,28$  dibulatkan menjadi 6 kelas interval. Rentang data dihitung dengan rumus nilai maksimal-nilai minimal, sehingga diperoleh rentang data sebesar  $12,00 - 6,00 = 6$ , sedangkan panjang kelas  $(\text{rentang})/K = (6)/6 = 1$ .

**Tabel 20. Distribusi Frekuensi Indikator Keyakinan**

No.	Interval			F	%
1	11.5	-	12.5	5	12.5
2	10,4	-	11,4	9	22,5
3	9,3	-	10,3	11	27,5
4	8,2	-	9,2	12	30
5	7,1	-	8,1	2	5
6	6	-	7	1	2,5
Jumlah				108	100,00 %

Sumber: Data Primer Diolah, 2013

Berdasarkan distribusi frekuensi indikator keyakinan di atas dapat digambarkan diagram batang yang dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 7. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Indikator Keyakinan

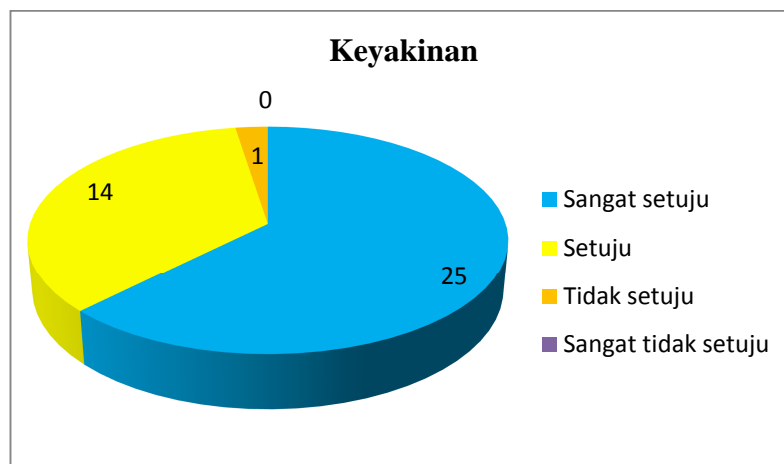
Berdasarkan tabel dan diagram batang diatas, mayoritas frekuensi indikator keyakinan terletak pada interval 8,2-9,2 sebanyak 12 orang (30 %) dan frekuensi indikator keyakinan paling sedikit terletak pada interval 6-7 sebanyak 1 orang (2,5 %).

Adapun hasil kategorisasi dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 21. Distribusi Kategorisasi Indikator Keyakinan**

No	Skor	Frekuensi		Kategori
		Frekuensi	%	
1.	76-100 %	25	62,5	Sangat setuju
2.	56-75%	14	35	Setuju
3.	40-55%	1	2,5	Tidak setuju
4.	<40%	0	0	Sangat tidak setuju
Total		40	100,0	

Berdasarkan tabel di atas dapat digambarkan pie chart yang dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar8. Pie Chart Indikator Keyakinan

Berdasarkan tabel dan pie chart di atas frekuensi indikator keyakinan pada kategori sangat setuju sebanyak 25 orang (62,5 %), frekuensi indikator keyakinan yang termasuk pada kategori setuju sebanyak 14orang (35 %) dan frekuensi indikator keyakinan yang termasuk pada kategori setuju sebanyak 1 orang (2,5 %). Jadi dapat disimpulkan bahwa kecenderungan indikator keyakinan berada pada kategori setuju yaitu 25orang (62,5 %).

b. Variabel Komponen Afektif

Data variabel komponen afektif diperoleh melalui angket yang terdiri dari 15 item dengan jumlah responden 40 orang. Ada 4 alternatif jawaban di mana skor tertinggi 4 dan skor terendah 1. Berdasarkan data variabel komponen afektif, diperoleh skor tertinggi sebesar 53,00 dan skor terendah sebesar 38,00. Hasil analisis harga *mean* (M) sebesar 45,575, *median* (Me) sebesar 45,00, *modus* (Mo) sebesar 44,00 dan *standar deviasi* (SD) sebesar 3,257.

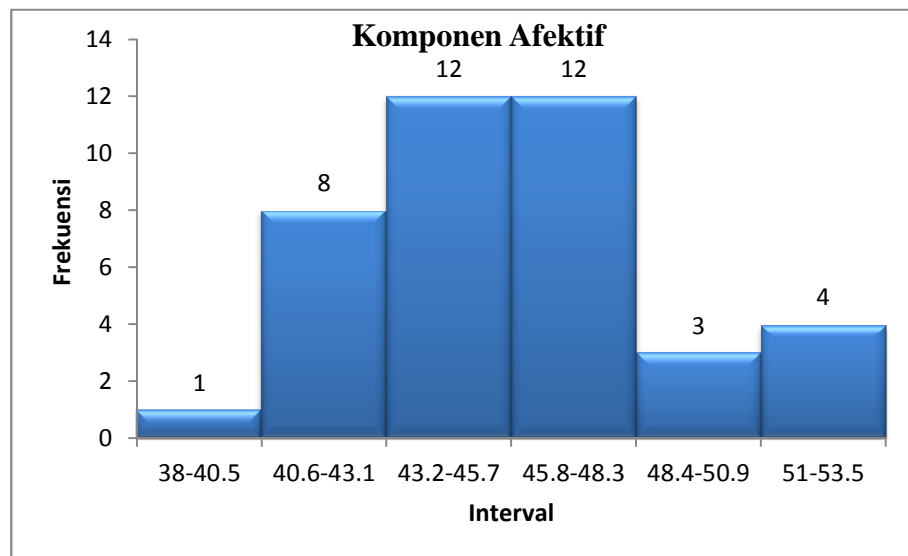
Untuk menentukan jumlah kelas interval digunakan rumus yaitu jumlah kelas =  $1 + 3,3 \log n$ , di mana  $n$  adalah jumlah sampel atau responden. Dari perhitungan diketahui bahwa  $n = 40$  sehingga diperoleh banyak kelas  $1 + 3.3 \log 40 = 6,28$  dibulatkan menjadi 6 kelas interval. Rentang data dihitung dengan rumus nilai maksimal – nilai minimal, sehingga diperoleh rentang data sebesar  $53,00 - 38,00 = 15$ , sedangkan panjang kelas  $(\text{rentang})/K = (15)/6 = 2,5$ .

**Tabel 22. Distribusi Frekuensi Variabel Komponen Afektif**

No.	Interval			F	%
1	51,0	-	53,5	4	10,0
2	48,4	-	50,9	3	7,5
3	45,8	-	48,3	12	30
4	43,2	-	45,7	12	30
5	40,6	-	43,1	8	20
6	38	-	40,5	1	2,5
Jumlah				40	100,0 %

Sumber: Data Primer Diolah, 2013

Berdasarkan distribusi frekuensi variabel komponen afektif diatas dapat digambarkan diagram batang yang dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 9. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Variabel Komponen Afektif

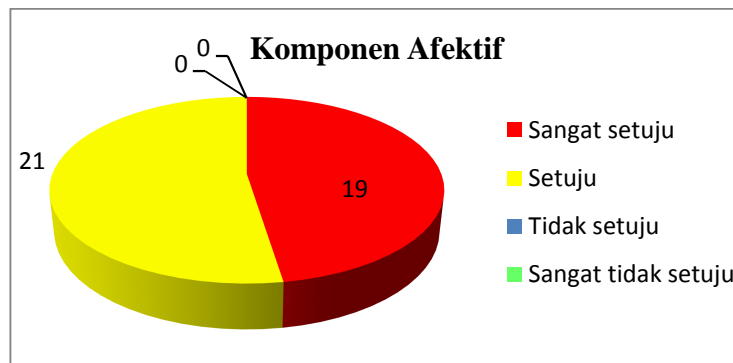
Berdasarkan tabel dan diagram batang diatas, mayoritas frekuensi variabel komponen afektif terletak pada interval 43,2-45,7 dan 45,8-48,3 masing-masing sebanyak 12 orang(30 %) dan paling sedikit terletak pada interval 38-40,5 masing-masing sebanyak 1 orang (2,5 %).

Adapun hasil kategorisasi dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 23. Distribusi Kategorisasi Variabel Komponen Afektif**

No	Skor	Frekuensi		Kategori
		Frekuensi	%	
1.	76-100 %	19	47,5	Sangat setuju
2.	56-75%	21	52,5	Setuju
3.	40-55%	0	0	Tidak setuju
4.	<40%	0	0	Sangat tidak setuju
Total		40	100,0	

Berdasarkan tabel di atas dapat digambarkan pie chart yang dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar10. Pie Chart Komponen Afektif

Berdasarkan tabel dan pie chart di atas frekuensi variabel komponen afektif pada kategori sangat setuju sebanyak 19 orang (47,5 %) dan frekuensi variabel komponen afektif pada kategori setuju sebanyak 21 orang (52,5 %). Jadi dapat disimpulkan bahwa kecenderungan variabel komponen afektif berada pada kategori setuju yaitu 21 orang (52,5 %).

Faktor dominan pembentuk variabel komponen afektif yang terdiri dari indikator perasaan senang dan perasaan tidak senang akan disajikan sebagai berikut:

#### 1) Perasaan senang

Data indikator perasaan senang diperoleh melalui angket yang terdiri dari 7 item dengan jumlah responden 40 orang. Ada 4 alternatif jawaban di mana skor tertinggi 4 dan skor terendah 1. Berdasarkan data indikator pada perasaan senang, diperoleh skor tertinggi sebesar 28,00 dan skor terendah sebesar 18,00. Hasil analisis harga *mean* (M) sebesar 22,425, *median* (Me) sebesar 22, *modus* (Mo) sebesar 21,00 dan *standar deviasi* (SD) sebesar 2,427.

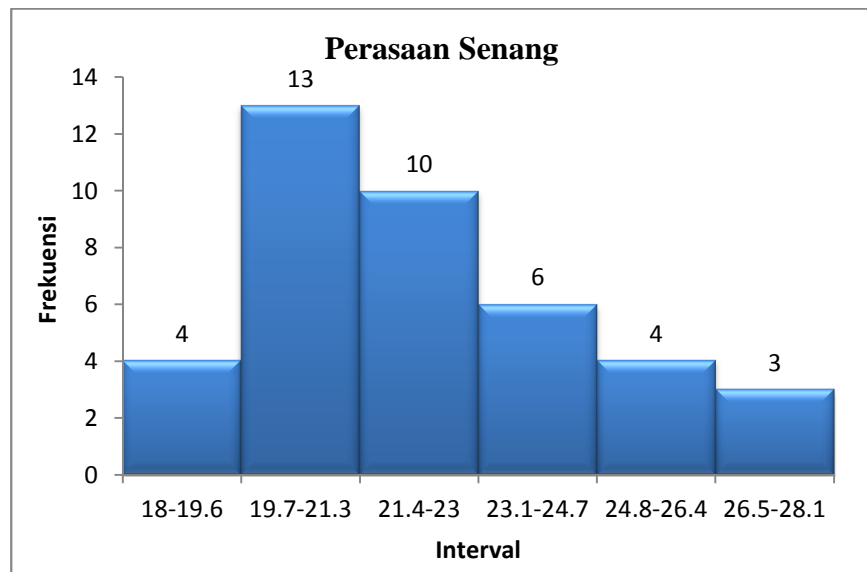
Untuk menentukan jumlah kelas interval digunakan rumus yaitu jumlah kelas =  $1 + 3,3 \log n$ , di mana  $n$  adalah jumlah sampel atau responden. Dari perhitungan diketahui bahwa  $n = 40$  sehingga diperoleh banyak kelas  $1 + 3,3 \log 40 = 6,28$  dibulatkan menjadi 6 kelas interval. Rentang data dihitung dengan rumus nilai maksimal-nilai minimal, sehingga diperoleh rentang data sebesar  $28,00 - 18,00 = 10$ , sedangkan panjang kelas  $(\text{rentang})/K = (10)/6 = 1,6667$  dibulatkan menjadi 1,6.

**Tabel 24. Distribusi Frekuensi Indikator Perasaan senang**

No.	Interval			F	%
1	26,5	-	28,1	3	7,5
2	24,8	-	26,4	4	10
3	23,1	-	24,7	6	15
4	21,4	-	23	10	25
5	19,7	-	21,3	13	32,5
6	18	-	19,6	4	10
Jumlah				40	100,00 %

Sumber: Data Primer Diolah, 2013

Berdasarkan distribusi frekuensi indikator perasaan senang diatas dapat digambarkan diagram batang yang dapat dilihat pada gambardi bawah ini.



Gambar 11. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Indikator Perasaan senang

Berdasarkan tabel dan diagram batang di atas, mayoritas frekuensi indikator perasaan senang terletak pada interval 19,3-21,3 sebanyak 13 siswa (32,5 %), dan frekuensi indikator perasaan senang paling sedikit terletak pada interval 26,5-28,1 sebanyak 3 orang (7,5 %).

Adapun hasil kategorisasi dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

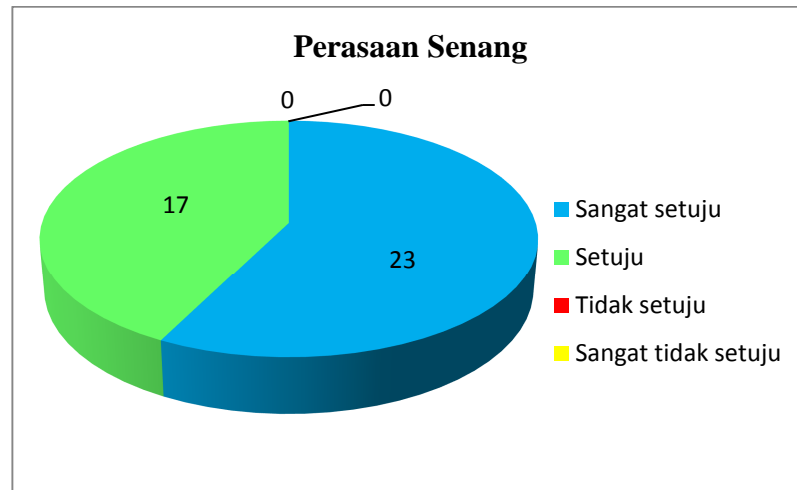
**Tabel 25. Distribusi Kategorisasi Indikator Perasaan senang**

No	Skor	Frekuensi		Kategori
		Frekuensi	%	
1.	76-100 %	23	57,5	Sangat setuju
2.	56-75%	17	42,5	Setuju
3.	40-55%	0	0	Tidak setuju
4.	<40%	0	0	Sangat tidak setuju
Total		40	100,0	

Sumber: Data Primer Diolah, 2013



Berdasarkan tabel di atas dapat digambarkan pie chart yang dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar12. Pie Chart Indikator Perasaan Senang

Berdasarkan tabel dan pie chart di atas frekuensi indikator perasaan senang pada kategori sangat setuju sebanyak 23 orang (57,5 %), dan frekuensi indikator perasaan senang yang termasuk pada kategori setuju sebanyak 17orang (42,5 %). Jadi dapat disimpulkan bahwa kecenderungan indikator perasaan senang berada pada kategori sangat setuju yaitu 23 orang (57,5 %).

## 2) Perasaan Tidak senang

Data indikator perasaan tidak senang diperoleh melalui angket yang terdiri dari 8 item dengan jumlah responden 40 orang. Ada 4 alternatif jawaban di mana skor tertinggi 4 dan skor terendah 1. Berdasarkan data indikator perasaan tidak senang, diperoleh skor tertinggi sebesar 29 dan skor terendah sebesar 19. Hasil analisis

harga *mean* (M) sebesar 23,15, *median* (Me) sebesar 23,00, *modus* (Mo) sebesar 22,00 dan *standar deviasi* (SD) sebesar 2,326.

Untuk menentukan jumlah kelas interval digunakan rumus yaitu jumlah kelas =  $1 + 3,3 \log n$ , di mana n adalah jumlah sampel atau responden. Dari perhitungan diketahui bahwa  $n = 40$  sehingga diperoleh banyak kelas  $1 + 3.3 \log 40 = 6,28$  dibulatkan menjadi 6 kelas interval. Rentang data dihitung dengan rumus nilai maksimal-nilai minimal, sehingga diperoleh rentang data sebesar  $29,00 - 19,00 = 10$ , sedangkan panjang kelas  $(\text{rentang})/K = (10)/6 = 1,6667$  dibulatkan menjadi 1,6.

**Tabel 26. Distribusi Frekuensi Indikator Perasaan Tidak Senang**

No.	Interval			F	%
1	27,5	-	29,1	3	7,5
2	25,8	-	27,4	1	2,5
3	24,1	-	25,7	7	17,5
4	22,4	-	24	11	27,5
5	20,7	-	22,3	13	32,5
6	19	-	20,6	5	12,5
Jumlah				40	100,00 %

Sumber: Data Primer Diolah, 2013

Berdasarkan distribusi frekuensi indikator perasaan tidak senang di atas dapat digambarkan diagram batang yang dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 13. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Indikator Perasaan Tidak Senang

Berdasarkan tabel dan diagram batang diatas, mayoritas frekuensi indikator perasaan tidak senang terletak pada interval 20,7-22,3 sebanyak 13 orang (32,5 %) dan frekuensi indikator perasaan tidak senang paling sedikit terletak pada interval 25,8-27,4 sebanyak 1 orang (2,5 %).

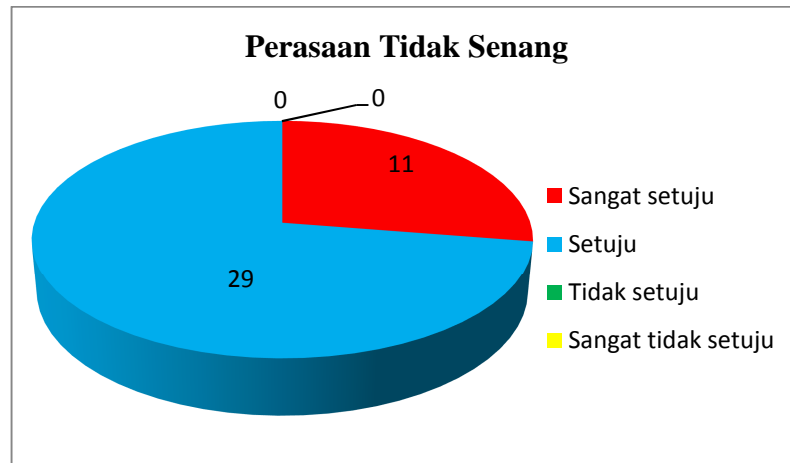
Adapun hasil kategorisasi dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 27. Distribusi Kategorisasi Indikator Variabel Perasaan Tidak Senang**

No	Skor	Frekuensi		Kategori
		Frekuensi	%	
1.	76-100 %	11	27,5	Sangat setuju
2.	56-75%	29	72,5	Setuju
3.	40-55%	0	0	Tidak setuju
4.	<40%	0	0	Sangat tidak setuju
Total		40	100,0	

Sumber: Data Primer Diolah, 2013

Berdasarkan tabel di atas dapat digambarkan pie chart yang dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar14. Pie Chart Indikator Perasaan Tidak Senang

Berdasarkan tabel dan pie chart di atas frekuensi indikator perasaan tidak senang pada kategori sangat setuju sebanyak 11 orang (27,5 %), frekuensi indikator perasaan tidak senang yang termasuk pada kategori setuju sebanyak 29 orang (72,5 %). Jadi dapat disimpulkan bahwa kecenderungan indikator perasaan tidak senang berada pada kategori setuju yaitu 29 orang (72,5 %).

c. Variabel Komponen Konatif

Data variabel komponen konatif diperoleh melalui angket yang terdiri dari 9 item dengan jumlah responden 40 orang. Ada 4 alternatif jawaban di mana skor tertinggi 4 dan skor terendah 1. Berdasarkan data variabel komponen konatif diperoleh skor tertinggi sebesar 37,00 dan skor terendah sebesar 28,00. Hasil analisis harga *Mean* (M)

sebesar 32,6, *median* (Me) sebesar 33,00, *modus* (Mo) sebesar 31,00 dan *standar deviasi* (SD) sebesar 2,28.

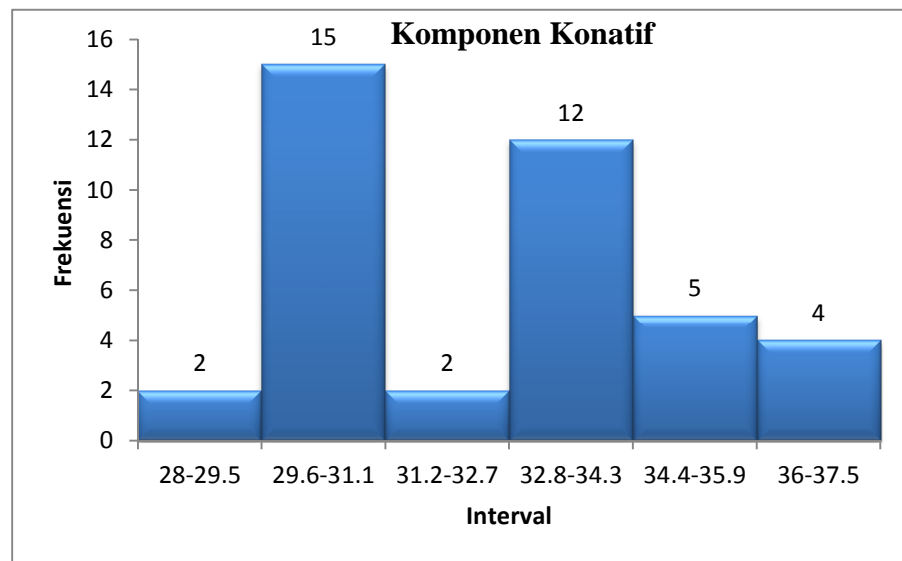
Untuk menentukan jumlah kelas interval digunakan rumus yaitu jumlah kelas =  $1 + 3,3 \log n$ , di mana n adalah jumlah sampel atau responden. Dari perhitungan diketahui bahwa  $n = 40$  sehingga diperoleh banyak kelas  $1 + 3.3 \log 40 = 6,28$  dibulatkan menjadi 6 kelas interval. Rentang data dihitung dengan rumus nilai maksimal – nilai minimal, sehingga diperoleh rentang data sebesar  $37,00 - 28,00 = 9$ , sedangkan panjang kelas (rentang)/K =  $(9)/6 = 1,5$ .

**Tabel 28. Distribusi Frekuensi Variabel Komponen Konatif**

No.	Interval			F	%
1	36	-	37,5	4	10,0
2	34,4	-	35,9	5	12,5
3	32,8	-	34,3	12	30
4	31,2	-	32,7	2	5
5	29,6	-	31,1	15	37,5
6	28	-	29,5	2	5
Jumlah				40	100,0 %

Sumber: Data Primer Diolah, 2013

Berdasarkan distribusi frekuensi variabel komponen konatif diatas dapat digambarkan diagram batang yang dapat dilihat padagambar di bawah ini.



Gambar 15. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Variabel Komponen Konatif

Berdasarkan tabel dan diagram batang diatas, mayoritas frekuensi variabel komponen konatif terletak pada interval 29,6-31,1 sebanyak 15 orang (37,5 %) dan paling sedikit terletak pada interval 28-29,5 dan 31,2-32,7 masing-masing sebanyak 2 orang (5 %).

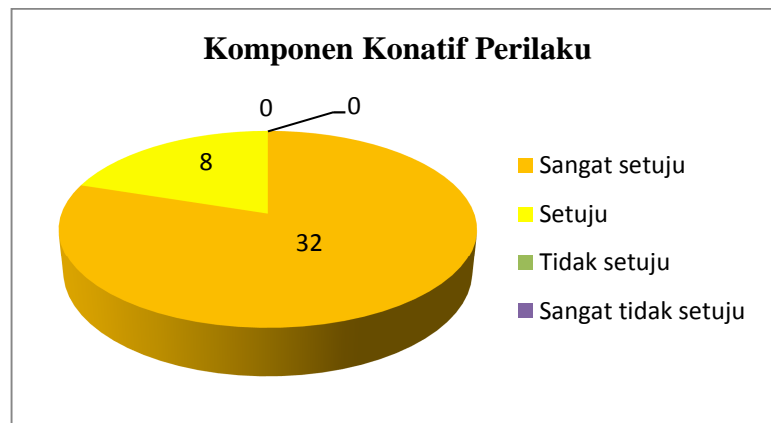
Adapun hasil kategorisasi dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 29. Distribusi Kategorisasi Variabel Komponen Konatif**

No	Skor	Frekuensi		Kategori
		Frekuensi	%	
1.	76-100 %	32	80	Sangat setuju
2.	56-75%	8	20	Setuju
3.	40-55%	0	0	Tidak setuju
4.	<40%	0	0	Sangat tidak setuju
Total		40	100,0	

Sumber: Data Primer Diolah, 2013

Berdasarkan tabel di atas dapat digambarkan pie chart yang dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 16. Pie Chart Komponen Konatif

Berdasarkan tabel dan pie chart di atas frekuensi variabel komponen konatif pada kategori sangat setuju sebanyak 32 orang (80 %) dan frekuensi variabel komponen konatif pada kategori setuju sebanyak 8 orang (20 %). Jadi dapat disimpulkan bahwa kecenderungan variabel komponen konatif berada pada kategori sangat setuju yaitu 32 orang (80 %).

d. Variabel Sikap *Member Fitness*

Data variabel sikap *member fitness* diperoleh melalui angket yang terdiri dari 38 item dengan jumlah responden 40 orang. Ada 4 alternatif jawaban di mana skor tertinggi 4 dan skor terendah 1. Berdasarkan data variabel sikap *member fitness* diperoleh skor tertinggi sebesar 135,00 dan skor terendah sebesar 107,00. Hasil analisis harga *mean* (M) sebesar 121,875, *median* (Me) sebesar 122,00, *modus* (Mo) sebesar 121,00 dan *standar deviasi* (SD) sebesar 5,72.

Untuk menentukan jumlah kelas interval digunakan rumus yaitu jumlah kelas =  $1 + 3,3 \log n$ , di mana  $n$  adalah jumlah sampel

atau responden. Dari perhitungan diketahui bahwa  $n = 40$  sehingga diperoleh banyak kelas  $1 + 3.3 \log 40 = 6,28$  dibulatkan menjadi 6 kelas interval. Rentang data dihitung dengan rumus nilai maksimal – nilai minimal, sehingga diperoleh rentang data sebesar  $135,00 - 107,00 = 28$ , sedangkan panjang kelas  $(\text{rentang})/K = (28)/6 = 4,6667$  dibulatkan menjadi 4,6.

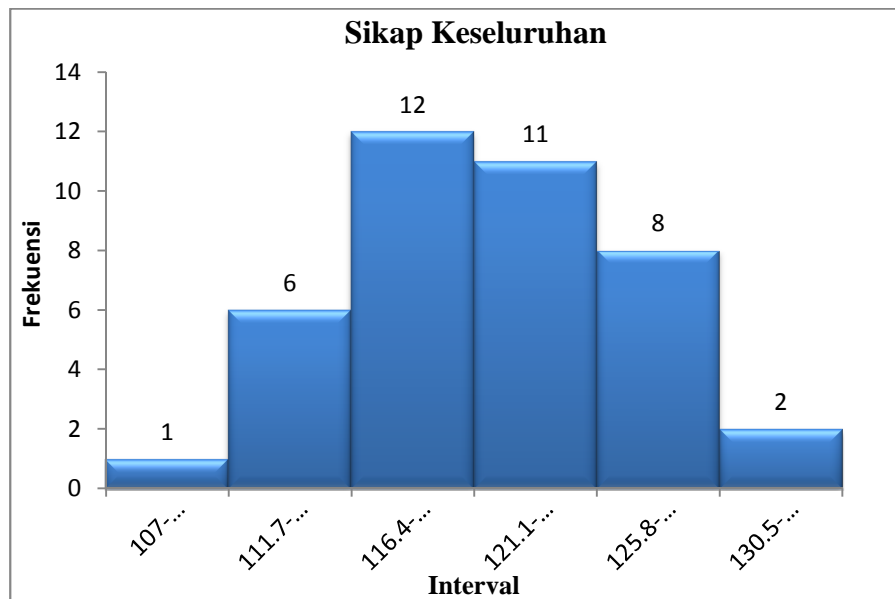
**Tabel 30. Distribusi Frekuensi Variabel Sikap *Member Fitness***

No.	Interval			F	%
1	130,5	-	135,1	2	5
2	125,8	-	130,4	8	20
3	121,1	-	125,7	11	27,5
4	116,4	-	121	12	30
5	111,7	-	116,3	6	15
6	107	-	111,6	1	2,5
Jumlah				40	100,0 %

Sumber: Data Primer Diolah, 2013

Berdasarkan distribusi frekuensi variabel sikap *member fitness* di atas dapat digambarkan diagram batang yang dapat dilihat pada gambar di bawah ini.





Gambar 17. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Variabel Sikap *Member Fitness*

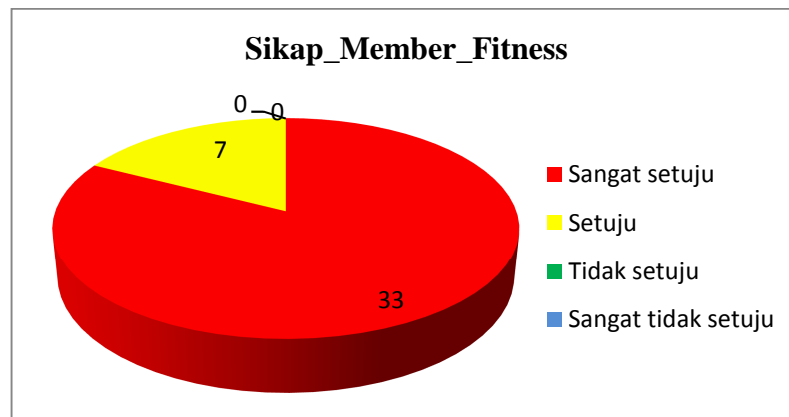
Berdasarkan tabel dan diagram batang diatas, mayoritas frekuensi variabel sikap *member fitness* terletak pada interval 116,4-121 sebanyak 12 siswa (30 %) dan paling sedikit terletak pada interval 107-11,6 sebanyak 1 orang (2,5 %).

Adapun hasil kategorisasi dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 31. Distribusi Kategorisasi Variabel Sikap *Member Fitness***

No	Skor	Frekuensi		Kategori
		Frekuensi	%	
1.	76-100 %	33	82,5	Sangat setuju
2.	56-75%	7	17,5	Setuju
3.	40-55%	0	0	Tidak setuju
4.	<40%	0	0	Sangat tidak setuju
Total		40	100,0	

Berdasarkan tabel di atas dapat digambarkan pie chart yang dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar18. Pie Chart Sikap *Member Fitness*

Berdasarkan tabel dan pie chart di atas frekuensi variabel sikap *member fitness* pada kategori sangat setuju sebanyak 33 orang (82,5 %) dan frekuensi variabel sikap *member fitness* pada kategori setuju sebanyak 7 orang (17,5 %). Jadi dapat disimpulkan bahwa kecenderungan variabel sikap *member fitness* berada pada kategori sangat setuju yaitu 33 orang (82,5 %).

### C. Pembahasan

Hasil perhitungan dengan bantuan SPSS Versi 13.0 diperoleh data sikap *member fitness center* GOR FIK UNY Yogyakarta dengan jumlah responden 40 siswa, yang masuk dalam variabel sikap *member fitness* dalam kategorisangat setuju sebanyak 33 orang (82,5 %) dan frekuensi variabel sikap *member fitness* pada kategori setuju sebanyak 7 orang (17,5 %). Data tersebut menunjukkan bahwa kecenderungan data berpusat pada kategori sangat setuju. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sikap *member fitness center* di GOR FIK UNY Yogyakarta termasuk dalam kategori sangat setuju.

Sikap setiap orang terhadap suatu objek berbeda-beda. Sama halnya dengan sikap *member fitness* terhadap program latihan di *fitness center* pasti tidak akan sama. Sikap seseorang bisa diukur dengan tiga komponen yaitu komponen kognitif, dimana komponen ini berkaitan dengan pengetahuan, pandangan, dan keyakinan *member fitness* terhadap program latihan. Kedua komponen afektif, berhubungan dengan rasa senang dan tidak senang *member* terhadap program latihan. Sifatnya evaluatif yang berhubungan erat dengan nilai-nilai kebudayaan atau sistem nilai yang dimilikinya. Ketiga komponen konatif, yaitu sikap atau perilaku *member* terhadap objek yang diterima, objek disini adalah program latihan.

Program latihan sangat penting sebagai acuan untuk melaksanakan dan mengendalikan suatu proses latihan. Program latihan sangat bermanfaat dalam pelaksanaan latihan kebugaran jasmani. Berdasarkan program latihan tersebut maka latihan lebih terarah dan lebih efektif dalam pelaksanaannya. Program latihan merupakan hal-hal yang harus dilaksanakan agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Program latihan mempunyai peranan penting terhadap keberhasilan latihan.

Program latihan penting untuk diketahui dan diterapkan masyarakat dalam latihan beban, dengan memahami program-program latihan tersebut masyarakat pelaku olahraga bisa untuk terus berolahraga dan meningkatkan kesadaran melakukan olahraga dengan acuan tersebut, sehingga latihan yang dilakukan akan mendapatkan hasil yang diinginkan. Latihan yang dilakukan sesuai program-program tersebut akan mendukung upaya dalam

meningkatkan kualitas latihan, selain itu akan menghindarkan pelaku olahraga dari rasa sakit dan timbulnya cedera selama dalam proses latihan.

Penelitian ini mendukung penelitian terdahulu yaitu penelitian yang dilakukan Eko Hernawan Ardianto (2011) dengan judul “Persepsi Pelaku Terhadap Prinsip-prinsip Latihan Di Club Portico FC Desa Treko, Kecamatan Mungkid, Kabupaten Magelang”.Pengambilan data menggunakan metode survei dengan angket.Sampel yang yang digunakan adalah seluruh anggota Club Portico FC yang berjumlah 40 orang. Hasil penelitian menunjukan bahwa persepsi pelaku olahraga di Desa Treko, Kecamatan Mungkid, Kabupaten Magelang terhadap prinsip-prinsip latihan berada pada kategori cukupyaitu sebesar 37,50 %. Persepsi pelaku olahraga terhadap prinsip-prinsip latihan berdasarkan faktor *overload* berkategori baik dan cukup sebesar 37,50 %, berdasarkan faktor *progresif* berkategori cukup yaitu sebesar 35 %, berdasarkan faktor *individuality* berkategori cukup dan kurang yaitu sebesar 32,50 %, berdasarkan faktor *specifity* berkategori kurang yaitu sebesar 40 %, berdasarkan factor *reversibility* berkategori cukup dan kurang yaitu sebesar 32,50 %, berdasarkan faktor *training effect* berkategori cukup yaitu sebesar 47,50 %.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang “Sikap *Member Fitness Center* GOR FIK UNY Yogyakarta terhadap program-program latihan kebugaran” dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Secara keseluruhan dari ketiga komponen, yaitu komponen kognitif, komponen afektif, dan komponen konatif atau perilaku, sikap *member Fitness Center* GOR FIK UNY Yogyakarta terhadap program-program latihan adalah positif.
2. *Member Fitness Center* GOR FIK UNY Yogyakarta, sudah memiliki pemahaman bahwa program-program latihan penting dalam menunjang keberhasilan latihan.
3. *Member Fitness Center* GOR FIK UNY Yogyakarta, mayoritas telah melaksanakan program latihan yang diberikan oleh instruktur.
4. Program-program latihan merupakan pedoman bagi setiap *member fitness center* sebelum melaksanakan latihan, agar tujuan yang diharapkan bisa tercapai.

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan kesimpulan diatas, hasil penelitian ini mempunyai implikasi, yaitu:

1. Menjadi referensi dan masukan yang bermanfaat bagi *member fitness center* GOR FIK UNY terhadap pentingnya program-program latihan.

2. *Member fitness center* GOR FIK UNY akan semakin paham tentang manfaat program-program latihan dan menambah pengetahuan tentang program-program latihan, sehingga latihan yang dilakukan lebih efektif dan mencapai hasil yang diinginkan.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, di antaranya:

1. Keterbatasan tenaga dan waktu penelitian mengakibatkan peneliti tidak mengontrol kesungguhan, kondisi fisik, dan psikis tiap responden dalam mengisi angket.
2. Peneliti tidak mengontrol kebiasaan latihan beban yang dilakukan tiap-tiap responden.

### **D. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diuraikan di atas maka dapat diberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi *Member Fitness Center*

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa pada komponen afektif, yang masuk pada kategori sangat setuju sebanyak 19 orang (47,5 %). Jadi kepada para *member* diharapkan untuk lebih meningkatkan komponen afektifnya, sehingga perasaan senang terhadap program latihan kebugaran akan meningkat.

## 2. Bagi Manajemen *Fitness Center* GOR FIK UNY Yogyakarta

Bagi pihak manajemen disarankan untuk memberikan pemahaman bagi *member fitness* terhadap program latihan, sehingga dengan memahami program-program latihan tersebut *member fitness* bisa untuk terus melaksanakan latihan dan mendapatkan hasil yang diinginkan.

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk meneliti lebih mendalam tentang faktor apa saja yang mempengaruhi tingkat program latihan kebugaran di GOR FIK UNY. Penelitian selanjutnya juga disarankan agar menggunakan metode lain dalam meneliti sikap *member fitness*, misalnya melalui wawancara mendalam terhadap *member*, sehingga informasi yang diperoleh dapat lebih bervariasi daripada angket yang jawabannya telah tersedia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Allport (dalam Mar'at). (1991). Jum'at, 02 Maret 2012. [http://www.masbow.com/pengertian\\_sikap.html](http://www.masbow.com/pengertian_sikap.html).
- Anas Sudjono. (2008). *Pengantar Statistika Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Bimo Walgito. (2004). *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Djoko Pekik Irianto. (2006). *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Edmund. (2001). *Olahraga Kesehatan*. Jakarta: PT Raja Gravindo Persada.
- Eko Hernawan. (2011). "Persepsi Pelaku Olahraga terhadap Prinsip-Prinsip Latihan" *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Imam Ghozali. (2002). *Aplikasi Analisis Multivariat dengan Program SPSS*. Semarang: Universitas Dipenogoro.
- Kravitz. (2001). *Panduan Lengkap Bugar Total*. Jakarta: PT Raja Gravindo
- Neiser. (1967). [http://www.blogspot.com/makalah\\_cyber/kognisi,emosi\\_dan\\_motivasi\\_dalam\\_konseling.html](http://www.blogspot.com/makalah_cyber/kognisi,emosi_dan_motivasi_dalam_konseling.html). Miinggu, 12 November 2012.
- Noeng Muhadjir. (2001). *Opinion Leader Inovatif*. Yogyakarta: Rake Sarasin.
- Rusli Lutan. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta. Depdiknas.
- Saifuddin Azwar. (1995). *Sikap Manusia*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Sarlito W. Sarwono (2009). [http://www.blogspot.com/makalah\\_cyber/kognisi,emosi\\_dan\\_motivasi\\_dalam\\_konseling.html](http://www.blogspot.com/makalah_cyber/kognisi,emosi_dan_motivasi_dalam_konseling.html). Miinggu, 12 November 2012.
- Sudarno SP. (1992). *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta. Depdiknas.
- Sudradjat. (2000). *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta. Depdiknas.



- Suharsimi Arikunto. (1996). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Suharjana. (2007). *Latihan Beban*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Suharsimi Arikunto. (2005). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2000). *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sumarjo dan Suharjana. (2007). “Sikap Pelajar SMA Negeri di Daerah Istimewa Yogyakarta terhadap Olahraga.” Laporan Penelitian. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sutrisno Hadi. (1991). *Bimbingan Menulis Skripsi, thesis*. Yogyakarta: Psikologi, Gama.
- Wade dan Travis. (2007). [http://www.blogspot.com/makalah/cyber/kognisi,emosi\\_dan\\_motivasi\\_dalam\\_konseling.html](http://www.blogspot.com/makalah/cyber/kognisi,emosi_dan_motivasi_dalam_konseling.html). Miinggu, 12 November 2012
- Tri Rusmi Widayatun. (1999). *Ilmu Perilaku*. Jakarta: CV Sagung Seto.
- www. *Britannica.com/Principles-of-exercise-training.html*. Prinsip-prinsip Latihan. Jum’at, 02 Maret 2012.

## **LAMPIRAN**

## **Lampiran 1. Angket Uji Coba**

### **ANGKET UJI COBA PENELITIAN SIKAP *MEMBER FITNESS CENTER* TERHADAP PROGRAM-PROGRAM LATIHAN KEBUGARAN**

Assalamualaikum Wr. Wb

Kepada

Yth.....

di tempat

Perkenalkan nama saya Abdul Majid Sidik, mahasiswa Prodi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, yang sedang menyelesaikan tugas akhir skripsi (TAS) dengan judul “Sikap *Member Fitness Center* GOR FIK UNY terhadap Program-program Latihan Kebugaran”.

Dalam penelitian ini, saya dengan rendah hati memohon kesediaan saudara sebagai responden penelitian untuk mengisi angket ini, sebagai data untuk mengetahui sikap *member fitness center* GOR FIK UNY terhadap program-program latihan kebugaran.

Atas kesediaan saudara/i dalam mengisi angket ini saya ucapkan banyak terimakasih.

Wassalamualaikum Wr.Wb

Lanjutan lampiran 1.

**ANGKET UJI COBA PENELITIAN SIKAP *MEMBER FITNESS CENTER*  
TERHADAP PROGRAM-PROGRAM LATIHAN KEBUGARAN**

**IDENTITAS RESPONDEN**

1. Nama :
2. Umur :
3. Jenis Kelamin : Laki-laki/Perempuan
4. Pekerjaan :
5. Pendidikan Terakhir :
6. Lama Jadi Member :

**PETUNJUK PENGISIAN**

1. Bacalah baik-baik setiap butir dan seluruh alternatif jawaban.
2. Dimohon semua butir pernyataan dapat diisi dan tidak ada yang terlewatkan sesuai dengan keadaan anda sesungguhnya.
3. Berilah tanda ( ) pada salah satu alternatif jawaban yang dipilih.
4. Alternatif jawaban adalah :

Keterangan :

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

Contoh:

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Olahraga dapat menjaga kesehatan				

Bila anda ingin mengganti jawaban, lingkari tanda ceklist ( ) yang sudah ditulis kemudian pilih jawaban yang menurut anda benar.

Contoh:

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Olahraga dapat menjaga kesehatan			( )	

Lanjutan lampiran 1.

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Program latihan harus direncanakan				
2.	Program latihan harus disesuaikan dengan tujuan latihan				
3.	Mencari informasi tentang latihan di media massa, akan menambah pengetahuan				
4.	Durasi latihan yang baik adalah lebih dari 120 menit				
5.	Program latihan terdiri atas latihan utama dan pelengkap				
6.	Program latihan jangka pendek bisa berhasil dengan frekuensi latihan 6-7 kali seminggu				
7.	Program latihan harus sesuai dengan prinsip-prinsip latihan				
8.	Program latihan setiap individu berbeda sesuai kemampuan masing-masing+				
9.	Program latihan tidak akan berhasil jika latihan tidak teratur				
10.	Mengikuti program latihan yang benar menyebabkan latihan tidak berhasil				
11.	Sebelum merencanakan program latihan harus dilakukan pengukuran terlebih dahulu				
12.	Alat yang lengkap mendukung keberhasilan program latihan				
13.	Program latihan harus diperbaiki jika hasil tidak optimal				
14.	<i>Warming up</i> penting sebelum melakukan latihan				
15.	Program latihan yang saya jalankan membuat saya nyaman				
16.	Program latihan dapat meningkatkan kedisiplinan latihan				
17.	Program latihan akan menambah semangat latihan				
18.	Setiap <i>fitness center</i> mempunyai program latihan unggulan				
19.	Evaluasi program latihan dilakukan 3 bulan sekali				
20.	Urutan latihan yang benar adalah pemanasan, latihan inti dan pendinginan				

Lanjutan lampiran 1.

21.	Intensitas latihan yang berlebih dapat menimbulkan kelelahan dan cedera				
22.	Program latihan jika tidak dijalankan maka hasilnya tidak akan optimal				
23.	Program latihan hanya membuat latihan dibatasi				
24.	Sesama member saya akan acuh tak acuh apabila ada yang tidak menjalankan program latihan				
25.	Beban bebas boleh digunakan untuk seorang pemula				
26.	Lama latihan akan meningkatkan kemampuan otot tubuh				
27.	Pemulihan otot dalam latihan antar set yang baik adalah 90-120 detik				
28.	Latihan beban tidak dapat membuat tubuh menjadi bugar				
29.	Asupan gizi dalam latihan tidak penting asal latihan dilakukan dengan teratur				
30.	Beban latihan yang ditingkatkan secara bertahap hanya membuang waktu latihan				
31.	Variasi latihan boleh dilakukan dalam latihan				
32.	Kebugaran jasmani digunakan sebagai indikator penerimaan mahasiswa/bekerja				
33.	Mempunyai tubuh ideal membuat saya percaya diri				
34.	Latihan beban dapat mengurangi kecepatan				
35.	Program latihan yang diberikan oleh instruktur wajib anda jalankan				
36.	Pendampingan instruktur penting untuk monitoring keberhasilan program latihan				
37.	Pengukuran secara berkala penting untuk melihat keberhasilan latihan				
38.	Waktu luang setelah bekerja/kuliah lebih baik saya gunakan untuk latihan di <i>Fitness Center</i>				
39.	Latihan secara berturut-turut tanpa istirahat akan membuat latihan saya cepat berhasil				
40.	Latihan beban dapat meningkatkan resiko cedera				

## Lampiran 2. Data Uji Coba

NO	Komponen Kognitif														JML
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
1	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	50
2	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	49
3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	4	2	2	3	3	42
4	4	4	4	3	2	2	3	4	4	4	4	3	3	3	47
5	4	3	3	2	4	2	3	2	4	4	2	4	4	3	44
6	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	36
7	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	39
8	4	3	4	2	2	2	4	3	4	2	2	2	3	2	39
9	4	4	4	3	3	2	4	2	3	3	3	4	4	4	47
10	4	4	3	2	3	3	3	3	4	4	2	2	3	4	44
11	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	4	3	34
12	4	4	4	1	4	1	4	4	4	4	3	4	4	4	49
13	4	4	4	2	4	2	4	4	4	2	3	4	4	4	49
14	3	3	3	2	3	1	4	3	3	4	2	3	3	4	41
15	4	4	3	3	3	2	4	2	3	3	3	4	4	4	46
16	3	3	3	4	3	1	4	4	3	3	3	4	3	4	45
17	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	54
18	3	3	3	2	3	2	1	2	3	3	3	2	2	3	35
19	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	50
20	4	4	3	2	3	3	3	4	3	4	3	2	3	3	44
21	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	49
22	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	49
23	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	4	3	4	44
24	3	3	4	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3	44
25	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	49
26	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	50
27	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	54
28	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	49
29	4	3	3	3	3	2	4	4	4	3	3	3	3	4	46
30	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	39

Lanjutan lampiran 2.

Komponen Afektif																
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	JML
3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	51
3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	2	3	4	3	50
3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	4	2	2	3	2	46
3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	4	3	3	50
3	3	3	3	4	4	4	4	2	1	1	2	1	4	4	2	45
3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	39
3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	42
4	3	2	3	4	3	3	3	2	2	2	1	2	1	2	1	38
3	3	3	3	2	4	2	3	2	3	3	2	1	3	3	3	43
4	4	4	2	3	4	4	3	4	2	3	3	2	4	4	4	54
2	3	2	2	2	3	4	2	1	2	1	2	1	2	2	2	33
4	3	3	2	3	4	4	4	2	3	3	2	2	3	3	3	48
4	4	4	4	2	2	3	3	3	1	3	2	2	1	2	2	42
3	3	2	3	3	4	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	44
3	3	3	3	2	4	2	3	2	3	3	2	1	3	3	3	43
3	4	4	3	1	4	4	2	4	3	3	2	3	3	3	3	49
4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	58
2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	37
3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	57
3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	47
3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	52
4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	2	4	3	3	55
3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	2	4	2	48
3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	4	2	2	43
4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	58
3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	54
4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	57
3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	54
3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	55
3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	40



Lanjutan lampiran 2.

Komponen Konatif										
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	JML
3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	32
4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	34
3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	30
3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	31
4	4	4	4	3	3	3	4	4	2	35
3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	28
3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	26
3	3	3	1	3	2	3	4	2	4	28
3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	35
3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	28
2	4	3	3	2	3	2	2	1	2	24
3	1	3	3	2	2	3	3	2	3	25
3	4	4	2	4	3	3	4	3	2	32
3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	29
3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	35
4	2	4	3	3	4	3	3	2	3	31
4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	38
3	4	3	2	3	2	3	2	2	3	27
3	4	4	3	3	3	3	4	3	2	32
3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	28
4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	33
3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	36
3	3	4	2	3	3	3	3	3	2	29
3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	31
4	3	4	3	4	4	4	4	4	2	36
4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	35
4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	37
3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	35
3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	32
3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	26

### Lampiran 3. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.938	40

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Butir1	120.6000	205.697	.608	.936
Butir2	120.7000	208.286	.489	.937
Butir3	120.8000	206.372	.552	.936
Butir4	121.5000	202.672	.593	.936
Butir5	121.1000	205.472	.546	.936
Butir6	121.8333	202.833	.560	.936
Butir7	120.8667	205.430	.474	.937
Butir8	120.9667	204.930	.483	.937
Butir9	120.6667	208.230	.496	.937
Butir10	120.8667	202.878	.562	.936
Butir11	121.4667	208.395	.485	.937
Butir12	121.1000	203.472	.525	.936
Butir13	120.8667	207.568	.438	.937
Butir14	120.7000	206.976	.511	.937
Butir15	121.0333	207.620	.490	.937
Butir16	121.0000	208.000	.512	.937
Butir17	121.1333	204.464	.571	.936
Butir18	121.2667	207.513	.492	.937
Butir19	121.1667	202.971	.484	.937
Butir20	120.7333	206.892	.464	.937

Lanjutan lampiran 3.

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Butir21	121.0333	216.447	-.062	.941
Butir22	121.1000	205.886	.579	.936
Butir23	121.3333	198.230	.704	.935
Butir24	121.5000	203.845	.535	.936
Butir25	121.3667	199.826	.656	.935
Butir26	121.5333	203.430	.514	.937
Butir27	121.9000	204.645	.483	.937
Butir28	121.2000	199.131	.600	.936
Butir29	121.1667	199.592	.699	.935
Butir30	121.5333	201.430	.691	.935
Butir31	121.0000	206.621	.609	.936
Butir32	121.1333	212.120	.109	.941
Butir33	120.7000	206.355	.624	.936
Butir34	121.3667	205.757	.529	.936
Butir35	121.0000	202.897	.696	.935
Butir36	121.0667	206.064	.546	.936
Butir37	121.0333	206.792	.623	.936
Butir38	121.1000	205.403	.503	.937
Butir39	121.2667	198.133	.743	.934
Butir40	121.4000	215.834	-.030	.941

$r_{table} = 0,361$

Jika corrected item total correlation  $< 0,361$ , maka butir pertanyaan dinyatakan gugur. Butir yang gugur sebanyak 2 butir yaitu: butir 21 dan butir 40

**Lampiran 4. Tabel Nilai Kritis R Pearson ( $p = 0,05$ )**

<b>N</b>	<b>DB</b>	<b>R</b>	<b>N</b>	<b>DB</b>	<b>R</b>	<b>N</b>	<b>DB</b>	<b>R</b>
3	1	0,997	36	34	0,329	69	67	0,237
4	2	0,950	37	35	0,325	70	68	0,235
5	3	0,878	38	36	0,320	71	69	0,234
6	4	0,811	39	37	0,316	72	70	0,232
7	5	0,754	40	38	0,312	73	71	0,230
8	6	0,707	41	39	0,308	74	72	0,229
9	7	0,666	42	40	0,304	75	73	0,227
10	8	0,632	43	41	0,301	76	74	0,226
11	9	0,602	44	42	0,297	77	75	0,224
12	10	0,576	45	43	0,294	78	76	0,223
13	11	0,553	46	44	0,291	79	77	0,221
14	12	0,532	47	45	0,288	80	78	0,220
15	13	0,514	48	46	0,285	81	79	0,219
16	14	0,497	49	47	0,282	82	80	0,217
17	15	0,482	50	48	0,279	83	81	0,216
18	16	0,468	51	49	0,276	84	82	0,215
19	17	0,456	52	50	0,273	85	83	0,213
20	18	0,444	53	51	0,271	86	84	0,212
21	19	0,433	54	52	0,268	87	85	0,211
22	20	0,423	55	53	0,266	88	86	0,210
23	21	0,413	56	54	0,263	89	87	0,208
24	22	0,404	57	55	0,261	90	88	0,207
25	23	0,396	58	56	0,259	91	89	0,206
26	24	0,388	59	57	0,256	92	90	0,205
27	25	0,381	60	58	0,254	93	91	0,204
28	26	0,374	61	59	0,252	94	92	0,203
29	27	0,367	62	60	0,250	95	93	0,202
30	28	0,361	63	61	0,248	96	94	0,201
31	29	0,355	64	62	0,246	97	95	0,200
32	30	0,349	65	63	0,244	98	96	0,199
33	31	0,344	66	64	0,242	99	97	0,198
34	32	0,339	67	65	0,240	100	98	0,197
35	33	0,334	68	66	0,239	101	99	0,196

Wijaya : Tabel Statistika

## **Lampiran 5. Angket Penelitian**

### **ANGKET PENELITIAN SIKAP *MEMBER FITNESS CENTER* GOR FIK UNY TERHADAP PROGRAM-PROGRAM LATIHAN KEBUGARAN**

Assalamualaikum Wr. Wb

Kepada

Yth.....

di tempat

Perkenalkan nama saya Abdul Majid Sidik, mahasiswa Prodi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, yang sedang menyelesaikan tugas akhir skripsi (TAS) dengan judul “Sikap *Member Fitness Center* GOR FIK UNY terhadap Program-program Latihan Kebugaran”.

Dalam penelitian ini, saya dengan rendah hati memohon kesediaan saudara sebagai responden penelitian untuk mengisi angket ini, sebagai data untuk mengetahui sikap *member fitness center* GOR FIK UNY terhadap program-program latihan kebugaran.

Atas kesediaan saudara/i dalam mengisi angket ini saya ucapkan banyak terimakasih.

Wassalamualaikum Wr.Wb

Lanjutan lampiran 5.

**ANGKET PENELITIAN SIKAP *MEMBER FITNESS CENTER* GOR FIK  
UNY TERHADAP PROGRAM-PROGRAM LATIHAN KEBUGARAN**

**IDENTITAS RESPONDEN**

1. Nama :
2. Umur :
3. Jenis Kelamin : Laki-laki/Perempuan
4. Pekerjaan :
5. Pendidikan Terakhir :
6. Lama Jadi Member :

**PETUNJUK PENGISIAN**

1. Bacalah baik-baik setiap butir dan seluruh alternatif jawaban.
2. Dimohon semua butir pernyataan dapat diisi dan tidak ada yang terlewatkan sesuai dengan keadaan anda sesungguhnya.
3. Berilah tanda ( ) pada salah satu alternatif jawaban yang dipilih.
4. Alternatif jawaban adalah :

Keterangan :

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

Contoh:

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Olahraga dapat menjaga kesehatan				

Bila anda ingin mengganti jawaban, lingkari tanda ceklist ( ) yang sudah ditulis kemudian pilih jawaban yang menurut anda benar.

Contoh:

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Olahraga dapat menjaga kesehatan			( )	

Lanjutan lampiran 5.

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Program latihan harus direncanakan				
2.	Program latihan harus disesuaikan dengan tujuan latihan				
3.	Mencari informasi tentang latihan di media massa, akan menambah pengetahuan				
4.	Durasi latihan yang baik adalah lebih dari 120 menit				
5.	Program latihan terdiri atas latihan utama dan pelengkap				
6.	Program latihan jangka pendek bisa berhasil dengan frekuensi latihan 6-7 kali seminggu				
7.	Program latihan harus sesuai dengan prinsip-prinsip latihan				
8.	Program latihan setiap individu berbeda sesuai kemampuan masing-masing				
9.	Program latihan tidak akan berhasil jika latihan tidak teratur				
10.	Mengikuti program latihan yang benar menyebabkan latihan tidak berhasil				
11.	Sebelum merencanakan program latihan harus dilakukan pengukuran terlebih dahulu				
12.	Alat yang lengkap mendukung keberhasilan program latihan				
13.	Program latihan harus diperbaiki jika hasil tidak optimal				
14.	<i>Warming up</i> penting sebelum melakukan latihan				
15.	Program latihan yang saya jalankan membuat saya nyaman				
16.	Program latihan dapat meningkatkan kedisiplinan latihan				
17.	Program latihan akan menambah semangat latihan				
18.	Setiap <i>fitness center</i> mempunyai program latihan unggulan				
19.	Evaluasi program latihan dilakukan 3 bulan sekali				
20.	Urutan latihan yang benar adalah pemanasan, latihan inti dan pendinginan				

Lanjutan lampiran 5.

22.	Program latihan hanya membuat latihan dibatasi				
23.	Sesama member saya akan acuh tak acuh apabila ada yang tidak menjalankan program latihan				
24.	Beban bebas boleh digunakan untuk seorang pemula				
25.	Lama latihan akan meningkatkan kemampuan otot tubuh				
26.	Pemulihan otot dalam latihan antar set yang baik adalah 90-120 detik				
27.	Latihan beban tidak dapat membuat tubuh menjadi bugar				
28.	Asupan gizi dalam latihan tidak penting asal latihan dilakukan dengan teratur				
29.	Beban latihan yang ditingkatkan secara bertahap hanya membuang waktu latihan				
30.	Variasi latihan boleh dilakukan dalam latihan				
31.	Kebugaran jasmani digunakan sebagai indikator penerimaan mahasiswa/bekerja				
32.	Mempunyai tubuh ideal membuat saya percaya diri				
33.	Latihan beban dapat mengurangi kecepatan				
34.	Program latihan yang diberikan oleh instruktur wajib anda jalankan				
35.	Pendampingan instruktur penting untuk monitoring keberhasilan program latihan				
36.	Pengukuran secara berkala penting untuk melihat keberhasilan latihan				
37.	Waktu luang setelah bekerja/kuliah lebih baik saya gunakan untuk latihan di <i>Fitness Center</i>				
38.	Latihan secara berturut-turut tanpa istirahat akan membuat latihan saya cepat berhasil				



### Lampiran 6. Data Karakteristik Responden

NO	NAMA	Umur	Jenis_Kelamin	Pekerjaan	Pendidikan_Terakhir	Lama_Jadi_Member
1	Alia	17-21 tahun	Perempuan	Pelajar	SMA/SMK	1-6 bulan
2	Rani	27-31 tahun	Perempuan	Karyawan Swasta	S2	1-6 bulan
3	Hanang	32-36 tahun	Laki-Laki	Wiraswasta	S1	1-6 bulan
4	Annisa Sarah	17-21 tahun	Perempuan	Pelajar	SMA/SMK	1-6 bulan
5	Hernandi Wisnu W	17-21 tahun	Laki-Laki	Mahasiswa	SMA/SMK	1-6 bulan
6	Michael Abadi S	17-21 tahun	Laki-Laki	Mahasiswa	SMA/SMK	> 12 bulan
7	Christina Roshinta	17-21 tahun	Perempuan	Mahasiswa	SMA/SMK	1-6 bulan
8	Jenius Santoso	27-31 tahun	Laki-Laki	Guru Privat	S1	1-6 bulan
9	Rama E. P	17-21 tahun	Laki-Laki	Mahasiswa	SMA/SMK	1-6 bulan
10	Ginangjar Adi N	17-21 tahun	Laki-Laki	Guru Privat	SMA/SMK	1-6 bulan
11	Donny M	22-26 tahun	Laki-Laki	Guru Privat	SMA/SMK	7-12 bulan
12	Rizky Adithywarman	22-26 tahun	Laki-Laki	Mahasiswa	SMA/SMK	1-6 bulan
13	Wilda Fajrin Utami	17-21 tahun	Perempuan	Mahasiswa	SMA/SMK	1-6 bulan
14	Seli Nur Holipah	17-21 tahun	Perempuan	Mahasiswa	SMA/SMK	1-6 bulan
15	Michael Ritonga	22-26 tahun	Laki-Laki	Mahasiswa	S1	1-6 bulan
16	Aryasa	17-21 tahun	Laki-Laki	Mahasiswa	SMA/SMK	1-6 bulan
17	Brilianta Cahya Aryadi	22-26 tahun	Laki-Laki	Mahasiswa	SMA/SMK	1-6 bulan
18	Dicky Aryono	22-26 tahun	Laki-Laki	Mahasiswa	SMA/SMK	1-6 bulan

Lanjutan lampiran 6.

NO	NAMA	Umur	Jenis_Kelamin	Pekerjaan	Pendidikan_Terakhir	Lama_Jadi_Member
19	Hedhi Beladien Aziz	17-21 tahun	Laki-Laki	Mahasiswa	SMA/SMK	1-6 bulan
20	Vigo	17-21 tahun	Laki-Laki	Mahasiswa	SMA/SMK	1-6 bulan
21	John Indra Pranata	22-26 tahun	Laki-Laki	Mahasiswa	SMA/SMK	1-6 bulan
22	Henry Kusuma	22-26 tahun	Laki-Laki	Mahasiswa	SMA/SMK	1-6 bulan
23	M. Badrut Tamam	27-31 tahun	Laki-Laki	Mahasiswa	S1	1-6 bulan
24	M. Hasyim Asyhari	22-26 tahun	Laki-Laki	Karyawan Swasta	S1	1-6 bulan
25	Setiasa	22-26 tahun	Laki-Laki	Mahasiswa	SMA/SMK	> 12 bulan
26	Didit Hariadi	32-36 tahun	Laki-Laki	Wiraswasta	D3	> 12 bulan
27	Andika Pramanta Yudha	22-26 tahun	Laki-Laki	Mahasiswa	SMA/SMK	1-6 bulan
28	M. Fikri Ali Rahman	22-26 tahun	Laki-Laki	PNS	S1	1-6 bulan
29	Ari Harnawan	22-26 tahun	Laki-Laki	Mahasiswa	SMA/SMK	1-6 bulan
30	Petra Sadwikan	22-26 tahun	Laki-Laki	Mahasiswa	SMA/SMK	1-6 bulan
31	Anang	22-26 tahun	Laki-Laki	Karyawan Swasta	S1	> 12 bulan
32	Sriwijayanto	27-31 tahun	Laki-Laki	Karyawan Swasta	S1	1-6 bulan
33	Hentri Wibowo	27-31 tahun	Laki-Laki	Photographer	S1	7-12 bulan
34	Benny	27-31 tahun	Laki-Laki	Wiraswasta	S1	1-6 bulan
35	Nataliana	> 41 tahun	Perempuan	Guru Privat	D3	1-6 bulan
36	Nares Karmayogi	17-21 tahun	Laki-Laki	Pelajar	SMA/SMK	1-6 bulan
37	Agus Budianto	37-41 tahun	Laki-Laki	Wiraswasta	S1	1-6 bulan
38	Indah Septiani	22-26 tahun	Perempuan	Mahasiswa	SMA/SMK	1-6 bulan
39	Karina	22-26 tahun	Perempuan	Mahasiswa	SMA/SMK	> 12 bulan
40	Kusdiyanto	27-31 tahun	Laki-Laki	Wiraswasta	S1	1-6 bulan

## Lampiran 7. Data Penelitian

No	Komponen Kognitif														JML	%
	Pengetahuan					Pandangan					Keyakinan					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
1	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	48	92.3 %	
2	4	4	4	3	3	3	2	4	4	3	4	4	4	46	88.5 %	
3	4	4	4	1	3	1	4	3	4	4	4	4	4	44	84.6 %	
4	3	3	3	2	3	1	3	4	4	3	3	4	4	40	76.9 %	
5	4	4	2	3	2	2	4	3	4	4	3	3	3	41	78.8 %	
6	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	2	4	44	84.6 %	
7	4	4	3	2	3	2	4	4	3	3	4	3	3	42	80.8 %	
8	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	45	86.5 %	
9	3	4	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	3	41	78.8 %	
10	3	4	4	2	3	2	3	2	3	4	4	4	3	41	78.8 %	
11	3	4	4	2	3	2	4	4	4	4	3	3	3	43	82.7 %	
12	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	42	80.8 %	
13	4	4	3	2	3	3	3	4	4	2	4	4	3	43	82.7 %	
14	4	4	3	3	3	3	3	2	4	4	4	4	4	45	86.5 %	
15	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	1	4	4	48	92.3 %	
16	4	4	3	4	3	3	3	2	3	3	3	4	3	42	80.8 %	
17	4	4	3	3	3	2	3	4	3	2	3	4	3	41	78.8 %	
18	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	42	80.8 %	
19	4	3	3	3	3	2	3	4	4	4	3	4	3	43	82.7 %	
20	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	43	82.7 %	
21	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	45	86.5 %	
22	3	4	4	3	3	2	3	4	4	4	3	4	3	44	84.6 %	
23	3	4	4	4	3	2	3	4	3	3	4	3	3	43	82.7 %	
24	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	2	3	45	86.5 %	
25	4	4	4	3	3	2	3	3	4	3	3	4	3	43	82.7 %	
26	4	4	3	2	4	2	3	4	3	3	4	4	3	43	82.7 %	
27	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	48	92.3 %	
28	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	41	78.8 %	
29	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	2	3	47	90.4 %	
30	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	44	84.6 %	
31	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	45	86.5 %	
32	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	44	84.6 %	
33	4	4	4	4	3	4	3	2	3	4	3	3	3	44	84.6 %	
34	4	4	3	4	3	2	4	3	4	4	3	4	4	46	88.5 %	
35	4	4	4	3	3	3	4	2	4	4	4	3	4	46	88.5 %	
36	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	44	84.6 %	

Lanjutan lampiran 7.

No	Komponen Kognitif														
	Pengetahuan					Pandangan					Keyakinan			JML	%
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
37	3	4	3	4	3	3	3	2	4	3	4	4	4	44	84.6 %
38	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	45	86.5 %
39	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	41	78.8 %
40	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	2	2	2	42	80.8 %

Lanjutan lampiran 7.

NO	Komponen Afektif																JML	%
	Perasaan Positif								Perasaan Negatif									
	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28			
1	4	4	4	4	3	2	3	3	3	3	1	2	4	3	3	46	76.7 %	
2	4	4	4	3	3	2	4	4	3	2	2	2	2	3	3	45	75.0 %	
3	4	4	4	4	3	2	4	4	3	3	3	2	2	3	3	48	80.0 %	
4	4	3	3	3	3	2	4	3	3	3	4	2	2	3	3	45	75.0 %	
5	4	3	4	3	2	3	3	3	4	3	2	3	2	4	4	47	78.3 %	
6	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	44	73.3 %	
7	4	4	4	3	4	4	4	4	3	2	3	2	2	3	3	49	81.7 %	
8	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	1	1	4	4	51	85.0 %	
9	4	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	38	63.3 %	
10	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	2	2	2	3	4	47	78.3 %	
11	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	1	1	2	4	3	44	73.3 %	
12	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	42	70.0 %	
13	3	3	3	3	3	2	4	4	3	2	2	3	2	3	3	43	71.7 %	
14	3	3	3	3	3	2	4	4	3	2	2	3	2	3	3	43	71.7 %	
15	1	4	4	1	4	3	1	4	3	1	4	4	4	4	4	46	76.7 %	
16	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	44	73.3 %	
17	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	41	68.3 %	
18	3	3	4	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	41	68.3 %	
19	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	42	70.0 %	
20	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	2	2	3	3	43	71.7 %	
21	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	2	3	2	3	2	41	68.3 %	
22	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	2	4	2	44	73.3 %	
23	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	2	3	4	51	85.0 %	
24	4	4	4	4	3	4	4	4	3	2	3	3	2	3	3	50	83.3 %	
25	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	44	73.3 %	
26	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	48	80.0 %	
27	4	3	4	4	2	3	4	3	3	2	3	2	3	3	3	46	76.7 %	
28	4	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	2	2	4	46	76.7 %	
29	4	2	4	4	2	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	53	88.3 %	
30	4	4	4	4	2	2	4	4	3	1	2	3	2	3	3	45	75.0 %	
31	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	2	2	3	4	46	76.7 %	
32	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	44	73.3 %	
33	4	3	3	4	3	2	4	4	3	3	3	2	4	3	3	48	80.0 %	
34	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	2	2	2	4	4	52	86.7 %	
35	4	4	4	3	3	1	4	1	4	2	2	3	2	4	4	45	75.0 %	
36	3	3	3	3	3	2	4	4	3	2	3	2	2	3	4	44	73.3 %	

Lanjutan lampiran 7.

NO	Komponen Afektif																	JML	%
	Perasaan Positif							Perasaan Negatif											
	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28				
37	4	4	3	2	4	1	3	3	4	2	3	3	4	3	3	46	76.7 %		
38	3	4	3	4	2	4	3	2	3	3	3	4	3	4	3	48	80.0 %		
39	3	2	2	2	4	3	4	2	3	3	3	3	4	3	3	44	73.3 %		
40	2	3	4	1	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	49	81.7 %		

Lanjutan lampiran 7.

NO	Komponen Konatif												Sikap	%
	Perilaku										JML	%		
	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38				
1	3	4	2	3	3	4	3	3	3	3	31	77.5%	125	82.2 %
2	3	4	2	3	3	2	3	4	4	3	31	77.5%	122	80.3 %
3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	31	77.5%	123	80.9 %
4	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	30	75.0%	115	75.7 %
5	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	34	85.0%	122	80.3 %
6	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	35	87.5%	123	80.9 %
7	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	35	87.5%	126	82.9 %
8	4	4	3	4	2	2	3	4	3	4	33	82.5%	129	84.9 %
9	3	3	3	2	3	2	3	3	2	4	28	70.0%	107	70.4 %
10	4	4	3	4	3	4	3	3	3	2	33	82.5%	121	79.6 %
11	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	34	85.0%	121	79.6 %
12	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	75.0%	114	75.0 %
13	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	31	77.5%	117	77.0 %
14	3	3	2	3	3	4	4	4	3	4	33	82.5%	121	79.6 %
15	4	4	4	4	4	1	2	4	4	4	35	87.5%	129	84.9 %
16	4	2	2	3	3	2	3	3	3	4	29	72.5%	115	75.7 %
17	3	2	4	3	2	3	4	3	3	3	30	75.0%	112	73.7 %
18	3	3	3	4	3	3	3	3	2	4	31	77.5%	114	75.0 %
19	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	30	75.0%	115	75.7 %
20	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	35	87.5%	121	79.6 %
21	3	4	2	4	4	3	3	4	3	4	34	85.0%	120	78.9 %
22	4	3	2	4	3	3	3	3	3	3	31	77.5%	119	78.3 %
23	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	34	85.0%	128	84.2 %
24	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	31	77.5%	126	82.9 %
25	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	31	77.5%	118	77.6 %
26	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	32	80.0%	123	80.9 %
27	3	4	3	4	2	3	3	3	3	3	31	77.5%	125	82.2 %
28	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	30	75.0%	117	77.0 %
29	4	1	3	4	3	3	2	4	4	4	32	80.0%	132	86.8 %
30	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	34	85.0%	123	80.9 %
31	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	36	90.0%	127	83.6 %
32	3	4	3	4	3	2	3	4	4	4	34	85.0%	122	80.3 %
33	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	33	82.5%	125	82.2 %
34	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	37	92.5%	135	88.8 %
35	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	37	92.5%	128	84.2 %
36	4	3	2	4	3	3	4	4	3	3	33	82.5%	121	79.6 %
37	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	35	87.5%	125	82.2 %

Lanjutan lampiran 7.

NO	Komponen Konatif												Sikap	%
	Perilaku										JML	%		
	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38				
38	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	36	90.0%	129	84.9%
39	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	34	85.0%	119	78.3%
40	3	3	2	2	3	4	2	3	4	4	30	75.0%	121	79.6%



## Lampiran 8. Data Perindikator

No	Komponen Kognitif																		
	Pengetahuan							Pandangan							Keyakinan				
	1	2	3	4	5	JML	%	6	7	8	9	10	JML	%	11	12	13	JML	%
1	4	4	3	3	4	18	90 %	3	4	4	4	4	19	95 %	4	4	3	11	91.7 %
2	4	4	4	3	3	18	90 %	3	2	4	4	3	16	80 %	4	4	4	12	100.0 %
3	4	4	4	1	3	16	80 %	1	4	3	4	4	16	80 %	4	4	4	12	100.0 %
4	3	3	3	2	3	14	70 %	1	3	4	4	3	15	75 %	3	4	4	11	91.7 %
5	4	4	2	3	2	15	75 %	2	4	3	4	4	17	85 %	3	3	3	9	75.0 %
6	3	4	4	3	3	17	85 %	3	3	4	4	4	18	90 %	3	2	4	9	75.0 %
7	4	4	3	2	3	16	80 %	2	4	4	3	3	16	80 %	4	3	3	10	83.3 %
8	3	3	4	3	3	16	80 %	3	3	4	4	4	18	90 %	3	4	4	11	91.7 %
9	3	4	3	2	3	15	75 %	3	4	3	3	4	17	85 %	3	3	3	9	75.0 %
10	3	4	4	2	3	16	80 %	2	3	2	3	4	14	70 %	4	4	3	11	91.7 %
11	3	4	4	2	3	16	80 %	2	4	4	4	4	18	90 %	3	3	3	9	75.0 %
12	3	3	3	3	3	15	75 %	3	3	4	3	4	17	85 %	3	3	4	10	83.3 %
13	4	4	3	2	3	16	80 %	3	3	4	4	2	16	80 %	4	4	3	11	91.7 %
14	4	4	3	3	3	17	85 %	3	3	2	4	4	16	80 %	4	4	4	12	100.0 %
15	4	4	4	3	4	19	95 %	4	4	4	4	4	20	100 %	1	4	4	9	75.0 %
16	4	4	3	4	3	18	90 %	3	3	2	3	3	14	70 %	3	4	3	10	83.3 %
17	4	4	3	3	3	17	85 %	2	3	4	3	2	14	70 %	3	4	3	10	83.3 %
18	4	3	3	3	3	16	80 %	3	3	3	4	4	17	85 %	3	3	3	9	75.0 %
19	4	3	3	3	3	16	80 %	2	3	4	4	4	17	85 %	3	4	3	10	83.3 %
20	4	4	3	3	3	17	85 %	3	3	3	3	4	16	80 %	3	3	4	10	83.3 %
21	3	4	4	3	3	17	85 %	3	4	4	3	4	18	90 %	3	4	3	10	83.3 %
22	3	4	4	3	3	17	85 %	2	3	4	4	4	17	85 %	3	4	3	10	83.3 %
23	3	4	4	4	3	18	90 %	2	3	4	3	3	15	75 %	4	3	3	10	83.3 %
24	4	3	4	3	4	18	90 %	3	4	4	4	4	19	95 %	3	2	3	8	66.7 %
25	4	4	4	3	3	18	90 %	2	3	3	4	3	15	75 %	3	4	3	10	83.3 %
26	4	4	3	2	4	17	85 %	2	3	4	3	3	15	75 %	4	4	3	11	91.7 %
27	4	4	4	3	3	18	90 %	3	4	4	4	3	18	90 %	4	4	4	12	100.0 %
28	4	3	3	3	3	16	80 %	3	3	4	3	3	16	80 %	3	3	3	9	75.0 %
29	4	4	4	4	3	19	95 %	4	4	4	4	4	20	100 %	3	2	3	8	66.7 %
30	4	4	3	3	3	17	85 %	3	4	4	4	3	18	90 %	3	3	3	9	75.0 %
31	4	4	3	4	3	18	90 %	3	3	3	3	4	16	80 %	3	4	4	11	91.7 %
32	4	4	3	4	3	18	90 %	3	3	4	3	4	17	85 %	3	3	3	9	75.0 %
33	4	4	4	4	3	19	95 %	4	3	2	3	4	16	80 %	3	3	3	9	75.0 %
34	4	4	3	4	3	18	90 %	2	4	3	4	4	17	85 %	3	4	4	11	91.7 %
35	4	4	4	3	3	18	90 %	3	4	2	4	4	17	85 %	4	3	4	11	91.7 %
36	4	3	3	3	3	16	80 %	3	3	4	4	4	18	90 %	4	3	3	10	83.3 %

Lanjutan lampiran 8.

No	Komponen Kognitif																				
	Pengetahuan								Pandangan								Keyakinan				
	1	2	3	4	5	JML	%	6	7	8	9	10	JML	%	11	12	13	JML	%		
37	3	4	3	4	3	17	85 %	3	3	2	4	3	15	75 %	4	4	4	12	100.0 %		
38	4	4	3	4	3	18	90 %	3	4	3	4	4	18	90 %	3	3	3	9	75.0 %		
39	3	4	4	3	3	17	85 %	3	3	3	3	3	15	75 %	2	3	4	9	75.0 %		
40	4	4	4	4	3	19	95 %	3	4	3	4	3	17	85 %	2	2	2	6	50.0 %		

Lanjutan lampiran 8.

No	Komponen Afektif																			
	Perasaan senang										Perasaan tidak senang									
	14	15	16	17	18	19	20	JML	%	21	22	23	24	25	26	27	28	JML	%	
1	4	4	4	4	3	2	3	24	85.7 %	3	3	3	1	2	4	3	3	22	68.8 %	
2	4	4	4	3	3	2	4	24	85.7 %	4	3	2	2	2	2	3	3	21	65.6 %	
3	4	4	4	4	3	2	4	25	89.3 %	4	3	3	3	2	2	3	3	23	71.9 %	
4	4	3	3	3	3	2	4	22	78.6 %	3	3	3	4	2	2	3	3	23	71.9 %	
5	4	3	4	3	2	3	3	22	78.6 %	3	4	3	2	3	2	4	4	25	78.1 %	
6	4	4	3	3	3	3	3	23	82.1 %	3	3	3	2	2	2	3	3	21	65.6 %	
7	4	4	4	3	4	4	4	27	96.4 %	4	3	2	3	2	2	3	3	22	68.8 %	
8	4	4	4	4	4	4	4	28	100.0 %	4	4	1	4	1	1	4	4	23	71.9 %	
9	4	3	2	2	2	2	3	18	64.3 %	3	3	2	2	2	2	3	3	20	62.5 %	
10	4	3	3	3	3	3	4	23	82.1 %	4	4	3	2	2	2	3	4	24	75.0 %	
11	4	4	4	4	3	3	3	25	89.3 %	3	3	2	1	1	2	4	3	19	59.4 %	
12	4	3	3	3	3	3	3	22	78.6 %	3	3	2	2	2	2	3	3	20	62.5 %	
13	3	3	3	3	3	2	4	21	75.0 %	4	3	2	2	3	2	3	3	22	68.8 %	
14	3	3	3	3	3	2	4	21	75.0 %	4	3	2	2	3	2	3	3	22	68.8 %	
15	1	4	4	1	4	3	1	18	64.3 %	4	3	1	4	4	4	4	4	28	87.5 %	
16	3	3	3	3	2	2	3	19	67.9 %	3	3	3	3	3	3	3	4	25	78.1 %	
17	3	3	3	3	2	2	3	19	67.9 %	3	2	3	3	3	2	3	3	22	68.8 %	
18	3	3	4	3	2	3	3	21	75.0 %	3	3	2	2	2	2	3	3	20	62.5 %	
19	3	3	3	3	3	2	3	20	71.4 %	3	3	3	3	2	2	3	3	22	68.8 %	
20	3	3	3	3	3	2	4	21	75.0 %	3	3	3	3	2	2	3	3	22	68.8 %	
21	3	3	3	3	3	3	3	21	75.0 %	4	2	2	2	3	2	3	2	20	62.5 %	
22	4	3	3	3	3	3	3	22	78.6 %	4	3	3	2	2	2	4	2	22	68.8 %	
23	4	4	4	4	3	3	4	26	92.9 %	3	3	3	4	3	2	3	4	25	78.1 %	
24	4	4	4	4	3	4	4	27	96.4 %	4	3	2	3	3	2	3	3	23	71.9 %	
25	3	3	3	3	3	3	3	21	75.0 %	3	3	3	3	3	2	3	3	23	71.9 %	
26	4	3	4	3	3	3	4	24	85.7 %	3	3	3	3	3	3	3	3	24	75.0 %	
27	4	3	4	4	2	3	4	24	85.7 %	3	3	2	3	2	3	3	3	22	68.8 %	
28	4	3	3	3	2	3	3	21	75.0 %	4	4	3	3	3	2	2	4	25	78.1 %	
29	4	2	4	4	2	4	4	24	85.7 %	4	4	4	3	4	2	4	4	29	90.6 %	
30	4	4	4	4	2	2	4	24	85.7 %	4	3	1	2	3	2	3	3	21	65.6 %	
31	3	3	3	3	3	3	4	22	78.6 %	3	3	4	3	2	2	3	4	24	75.0 %	
32	4	3	3	3	3	2	3	21	75.0 %	3	3	3	3	3	2	3	3	23	71.9 %	
33	4	3	3	4	3	2	4	23	82.1 %	4	3	3	3	2	4	3	3	25	78.1 %	
34	4	4	4	4	3	3	4	26	92.9 %	4	4	4	2	2	2	4	4	26	81.3 %	
35	4	4	4	3	3	1	4	23	82.1 %	1	4	2	2	3	2	4	4	22	68.8 %	
36	3	3	3	3	3	2	4	21	75.0 %	4	3	2	3	2	2	3	4	23	71.9 %	
37	4	4	3	2	4	1	3	21	75.0%	3	4	2	3	3	4	3	3	25	78.1 %	

Lanjutan lampiran 8.

No	Komponen Afektif																			
	Perasaan senang										Perasaan tidak senang									
	14	15	16	17	18	19	20	JML	%	21	22	23	24	25	26	27	28	JML	%	
39	3	2	2	2	4	3	4	20	71.4 %	2	3	3	3	3	4	3	3	24	75.0 %	
40	2	3	4	1	3	4	3	20	71.4 %	3	3	4	4	4	4	4	3	29	90.6 %	

Lanjutan lampiran 8.

No	Komponen Konatif												
	Perilaku											JML	%
	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38			
1	3	4	2	3	3	4	3	3	3	3	31	77.5 %	
2	3	4	2	3	3	2	3	4	4	3	31	77.5 %	
3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	31	77.5 %	
4	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	30	75.0 %	
5	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	34	85.0 %	
6	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	35	87.5 %	
7	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	35	87.5 %	
8	4	4	3	4	2	2	3	4	3	4	33	82.5 %	
9	3	3	3	2	3	2	3	3	2	4	28	70.0 %	
10	4	4	3	4	3	4	3	3	3	2	33	82.5 %	
11	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	34	85.0 %	
12	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	75.0 %	
13	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	31	77.5 %	
14	3	3	2	3	3	4	4	4	3	4	33	82.5 %	
15	4	4	4	4	4	1	2	4	4	4	35	87.5 %	
16	4	2	2	3	3	2	3	3	3	4	29	72.5 %	
17	3	2	4	3	2	3	4	3	3	3	30	75.0 %	
18	3	3	3	4	3	3	3	3	2	4	31	77.5 %	
19	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	30	75.0 %	
20	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	35	87.5 %	
21	3	4	2	4	4	3	3	4	3	4	34	85.0 %	
22	4	3	2	4	3	3	3	3	3	3	31	77.5 %	
23	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	34	85.0 %	
24	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	31	77.5 %	
25	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	31	77.5 %	
26	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	32	80.0 %	
27	3	4	3	4	2	3	3	3	3	3	31	77.5 %	
28	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	30	75.0 %	
29	4	1	3	4	3	3	2	4	4	4	32	80.0 %	
30	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	34	85.0 %	
31	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	36	90.0 %	
32	3	4	3	4	3	2	3	4	4	4	34	85.0 %	
33	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	33	82.5 %	
34	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	37	92.5 %	
35	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	37	92.5 %	
36	4	3	2	4	3	3	4	4	3	3	33	82.5 %	
37	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	35	87.5%	

Lanjutan lampiran 8.

No	Komponen Konatif											
	Perilaku											
	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	JML	%
39	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	34	85.0 %
40	3	3	2	2	3	4	2	3	4	4	30	75.0 %

## Lampiran 9. Data Kategorisasi Per Indikator

No	Pengetahuan	KTG	Pandangan	KTG	Keyakinan	KTG	P. Senang	KTG	P. tidak senang	KTG	Perilaku	KTG
1	90.0 %	Sangat setuju	95.0 %	Sangat setuju	91.7 %	Sangat setuju	85.7 %	Sangat setuju	68.8 %	Setuju	77.5 %	Sangat setuju
2	90.0 %	Sangat setuju	80.0 %	Sangat setuju	100.0 %	Sangat setuju	85.7 %	Sangat setuju	65.6 %	Setuju	77.5 %	Sangat setuju
3	80.0 %	Sangat setuju	80.0 %	Sangat setuju	100.0 %	Sangat setuju	89.3 %	Sangat setuju	71.9 %	Setuju	77.5 %	Sangat setuju
4	70.0 %	Setuju	75.0 %	Setuju	91.7 %	Sangat setuju	78.6 %	Sangat setuju	71.9 %	Setuju	75.0 %	Setuju
5	75.0 %	Setuju	85.0 %	Sangat setuju	75.0 %	Setuju	78.6 %	Sangat setuju	78.1 %	Sangat setuju	85.0 %	Sangat setuju
6	85.0 %	Sangat setuju	90.0 %	Sangat setuju	75.0 %	Setuju	82.1 %	Sangat setuju	65.6 %	Setuju	87.5 %	Sangat setuju
7	80.0 %	Sangat setuju	80.0 %	Sangat setuju	83.3 %	Sangat setuju	96.4 %	Sangat setuju	68.8 %	Setuju	87.5 %	Sangat setuju
8	80.0 %	Sangat setuju	90.0 %	Sangat setuju	91.7 %	Sangat setuju	100.0 %	Sangat setuju	71.9 %	Setuju	82.5 %	Sangat setuju
9	75.0 %	Setuju	85.0 %	Sangat setuju	75.0 %	Setuju	64.3 %	Setuju	62.5 %	Setuju	70.0 %	Setuju
10	80.0 %	Sangat setuju	70.0 %	Setuju	91.7 %	Sangat setuju	82.1 %	Sangat setuju	75.0 %	Setuju	82.5 %	Sangat setuju
11	80.0 %	Sangat setuju	90.0 %	Sangat setuju	75.0 %	Setuju	89.3 %	Sangat setuju	59.4 %	Setuju	85.0 %	Sangat setuju
12	75.0 %	Setuju	85.0 %	Sangat setuju	83.3 %	Sangat setuju	78.6 %	Sangat setuju	62.5 %	Setuju	75.0 %	Setuju
13	80.0 %	Sangat setuju	80.0 %	Sangat setuju	91.7 %	Sangat setuju	75.0 %	Setuju	68.8 %	Setuju	77.5 %	Sangat setuju
14	85.0 %	Sangat setuju	80.0 %	Sangat setuju	100.0 %	Sangat setuju	75.0 %	Setuju	68.8 %	Setuju	82.5 %	Sangat setuju
15	95.0 %	Sangat setuju	100.0 %	Sangat setuju	75.0 %	Setuju	64.3 %	Setuju	87.5 %	Sangat setuju	87.5 %	Sangat setuju
16	90.0 %	Sangat setuju	70.0 %	Setuju	83.3 %	Sangat setuju	67.9 %	Setuju	78.1 %	Sangat setuju	72.5 %	Setuju
17	85.0 %	Sangat setuju	70.0 %	Setuju	83.3 %	Sangat setuju	67.9 %	Setuju	68.8 %	Setuju	75.0 %	Setuju
18	80.0 %	Sangat setuju	85.0 %	Sangat setuju	75.0 %	Setuju	75.0 %	Setuju	62.5 %	Setuju	77.5 %	Sangat setuju
19	80.0 %	Sangat setuju	85.0 %	Sangat setuju	83.3 %	Sangat setuju	71.4 %	Setuju	68.8 %	Setuju	75.0 %	Setuju

Lanjutan lampiran 9.

No	Pengetahuan	KTG	Pandangan	KTG	Keyakinan	KTG	P. senang	KTG	P.tidaksenang	KTG	Perilaku	KTG
20	85.0 %	Sangat setuju	80.0 %	Sangat setuju	83.3 %	Sangat setuju	75.0 %	Setuju	68.8 %	Setuju	87.5 %	Sangat setuju
21	85.0 %	Sangat setuju	90.0 %	Sangat setuju	83.3 %	Sangat setuju	75.0 %	Setuju	62.5 %	Setuju	85.0 %	Sangat setuju
22	85.0 %	Sangat setuju	85.0 %	Sangat setuju	83.3 %	Sangat setuju	78.6 %	Sangat setuju	68.8 %	Setuju	77.5 %	Sangat setuju
23	90.0 %	Sangat setuju	75.0 %	Setuju	83.3 %	Sangat setuju	92.9 %	Sangat setuju	78.1 %	Sangat setuju	85.0 %	Sangat setuju
24	90.0 %	Sangat setuju	95.0 %	Sangat setuju	66.7 %	Setuju	96.4 %	Sangat setuju	71.9 %	Setuju	77.5 %	Sangat setuju
25	90.0 %	Sangat setuju	75.0 %	Setuju	83.3 %	Sangat setuju	75.0 %	Setuju	71.9 %	Setuju	77.5 %	Sangat setuju
26	85.0 %	Sangat setuju	75.0 %	Setuju	91.7 %	Sangat setuju	85.7 %	Sangat setuju	75.0 %	Setuju	80.0 %	Sangat setuju
27	90.0 %	Sangat setuju	90.0 %	Sangat setuju	100.0 %	Sangat setuju	85.7 %	Sangat setuju	68.8 %	Setuju	77.5 %	Sangat setuju
28	80.0 %	Sangat setuju	80.0 %	Sangat setuju	75.0 %	Setuju	75.0 %	Setuju	78.1 %	Sangat setuju	75.0 %	Setuju
29	95.0 %	Sangat setuju	100.0 %	Sangat setuju	66.7 %	Setuju	85.7 %	Sangat setuju	90.6 %	Sangat setuju	80.0 %	Sangat setuju
30	85.0 %	Sangat setuju	90.0 %	Sangat setuju	75.0 %	Setuju	85.7 %	Sangat setuju	65.6 %	Setuju	85.0 %	Sangat setuju
31	90.0 %	Sangat setuju	80.0 %	Sangat setuju	91.7 %	Sangat setuju	78.6 %	Sangat setuju	75.0 %	Setuju	90.0 %	Sangat setuju
32	90.0 %	Sangat setuju	85.0 %	Sangat setuju	75.0 %	Setuju	75.0 %	Setuju	71.9 %	Setuju	85.0 %	Sangat setuju
33	95.0 %	Sangat setuju	80.0 %	Sangat setuju	75.0 %	Setuju	82.1 %	Sangat setuju	78.1 %	Sangat setuju	82.5 %	Sangat setuju
34	90.0 %	Sangat setuju	85.0 %	Sangat setuju	91.7 %	Sangat setuju	92.9 %	Sangat setuju	81.3 %	Sangat setuju	92.5 %	Sangat setuju
35	90.0 %	Sangat setuju	85.0 %	Sangat setuju	91.7 %	Sangat setuju	82.1 %	Sangat setuju	68.8 %	Setuju	92.5 %	Sangat setuju
36	80.0 %	Sangat setuju	90.0 %	Sangat setuju	83.3 %	Sangat setuju	75.0 %	Setuju	71.9 %	Setuju	82.5 %	Sangat setuju
37	85.0 %	Sangat setuju	75.0 %	Setuju	100.0 %	Sangat setuju	75.0 %	Setuju	78.1 %	Sangat setuju	87.5 %	Sangat setuju
38	90.0 %	Sangat setuju	90.0 %	Sangat setuju	75.0 %	Setuju	82.1 %	Sangat setuju	78.1 %	Sangat setuju	90.0 %	Sangat setuju
39	85.0 %	Sangat setuju	75.0 %	Setuju	75.0 %	Setuju	71.4 %	Setuju	75.0 %	Setuju	85.0 %	Sangat setuju
40	95.0 %	Sangat setuju	85.0 %	Sangat setuju	50.0 %	Tidak Setuju	71.4 %	Setuju	90.6 %	Sangat setuju	75.0 %	Setuju



## Lampiran 10. Data Kategorisasi Keseluruhan

No	Komponen Kognitif	KTG	Komponen Afektif	KTG	Komponen Konatif	KTG	Sikap (Keseluruhan)	KTG
1	92.3 %	Sangat setuju	76.7 %	Sangat setuju	77.5 %	Sangat setuju	82.2 %	Sangat setuju
2	88.5 %	Sangat setuju	75.0 %	Setuju	77.5 %	Sangat setuju	80.3 %	Sangat setuju
3	84.6 %	Sangat setuju	80.0 %	Sangat setuju	77.5 %	Sangat setuju	80.9 %	Sangat setuju
4	76.9 %	Sangat setuju	75.0 %	Setuju	75.0 %	Setuju	75.7 %	Setuju
5	78.8 %	Sangat setuju	78.3 %	Sangat setuju	85.0 %	Sangat setuju	80.3 %	Sangat setuju
6	84.6 %	Sangat setuju	73.3 %	Setuju	87.5 %	Sangat setuju	80.9 %	Sangat setuju
7	80.8 %	Sangat setuju	81.7 %	Sangat setuju	87.5 %	Sangat setuju	82.9 %	Sangat setuju
8	86.5 %	Sangat setuju	85.0 %	Sangat setuju	82.5 %	Sangat setuju	84.9 %	Sangat setuju
9	78.8 %	Sangat setuju	63.3 %	Setuju	70.0 %	Setuju	70.4 %	Setuju
10	78.8 %	Sangat setuju	78.3 %	Sangat setuju	82.5 %	Sangat setuju	79.6%	Sangat setuju
11	82.7 %	Sangat setuju	73.3 %	Setuju	85.0 %	Sangat setuju	79.6 %	Sangat setuju
12	80.8 %	Sangat setuju	70.0 %	Setuju	75.0 %	Setuju	75.0 %	Setuju
13	82.7 %	Sangat setuju	71.7 %	Setuju	77.5 %	Sangat setuju	77.0 %	Sangat setuju
14	86.5 %	Sangat setuju	71.7 %	Setuju	82.5 %	Sangat setuju	79.6 %	Sangat setuju
15	92.3 %	Sangat setuju	76.7 %	Sangat setuju	87.5 %	Sangat setuju	84.9 %	Sangat setuju
16	80.8 %	Sangat setuju	73.3 %	Setuju	72.5 %	Setuju	75.7 %	Setuju
17	78.8 %	Sangat setuju	68.3 %	Setuju	75.0 %	Setuju	73.7 %	Setuju
18	80.8 %	Sangat setuju	68.3 %	Setuju	77.5 %	Sangat setuju	75.0 %	Setuju
19	82.7 %	Sangat setuju	70.0 %	Setuju	75.0 %	Setuju	75.7 %	Setuju

Lanjutan lampiran 10.

No	Komponen Kognitif	KTG	Komponen Afektif	KTG	Komponen Konatif	KTG	Sikap (Keseluruhan)	KTG
20	82.7 %	Sangat setuju	71.7 %	Setuju	87.5 %	Sangat setuju	79.6 %	Sangat setuju
21	86.5 %	Sangat setuju	68.3 %	Setuju	85.0 %	Sangat setuju	78.9 %	Sangat setuju
22	84.6 %	Sangat setuju	73.3 %	Setuju	77.5 %	Sangat setuju	78.3 %	Sangat setuju
23	82.7 %	Sangat setuju	85.0 %	Sangat setuju	85.0 %	Sangat setuju	84.2 %	Sangat setuju
24	86.5 %	Sangat setuju	83.3 %	Sangat setuju	77.5 %	Sangat setuju	82.9 %	Sangat setuju
25	82.7 %	Sangat setuju	73.3 %	Setuju	77.5 %	Sangat setuju	77.6 %	Sangat setuju
26	82.7 %	Sangat setuju	80.0 %	Sangat setuju	80.0 %	Sangat setuju	80.9 %	Sangat setuju
27	92.3 %	Sangat setuju	76.7 %	Sangat setuju	77.5 %	Sangat setuju	82.2 %	Sangat setuju
28	78.8 %	Sangat setuju	76.7 %	Sangat setuju	75.0 %	Setuju	77.0 %	Sangat setuju
29	90.4 %	Sangat setuju	88.3 %	Sangat setuju	80.0 %	Sangat setuju	86.8 %	Sangat setuju
30	84.6 %	Sangat setuju	75.0 %	Setuju	85.0 %	Sangat setuju	80.9 %	Sangat setuju
31	86.5 %	Sangat setuju	76.7 %	Sangat setuju	90.0 %	Sangat setuju	83.6 %	Sangat setuju
32	84.6 %	Sangat setuju	73.3 %	Setuju	85.0 %	Sangat setuju	80.3 %	Sangat setuju
33	84.6 %	Sangat setuju	80.0 %	Sangat setuju	82.5 %	Sangat setuju	82.2 %	Sangat setuju
34	88.5 %	Sangat setuju	86.7 %	Sangat setuju	92.5 %	Sangat setuju	88.8 %	Sangat setuju
35	88.5 %	Sangat setuju	75.0 %	Setuju	92.5 %	Sangat setuju	84.2 %	Sangat setuju
36	84.6 %	Sangat setuju	73.3 %	Setuju	82.5 %	Sangat setuju	79.6 %	Sangat setuju
37	84.6 %	Sangat setuju	76.7 %	Sangat setuju	87.5 %	Sangat setuju	82.2 %	Sangat setuju
38	86.5 %	Sangat setuju	80.0 %	Sangat setuju	90.0 %	Sangat setuju	84.9 %	Sangat setuju
39	78.8 %	Sangat setuju	73.3 %	Setuju	85.0 %	Sangat setuju	78.3 %	Sangat setuju
40	80.8 %	Sangat setuju	81.7 %	Sangat setuju	75.0 %	Setuju	79.6 %	Sangat setuju

## Lampiran 11. Perhitungan Kelas Interval

### 1. Komponen Kognitif

Min	40.0
Max	48.0
R	8
N	40
K	$1 + 3.3 \log n$
	6.286797971
$\approx$	6
P	1.3333
$\approx$	1.3

No.	Interval			F	%
1	47.0	-	48.3	4	10.0%
2	45.6	-	46.9	3	7.5%
3	44.2	-	45.5	6	15.0%
4	42.8	-	44.1	15	37.5%
5	41.4	-	42.7	5	12.5%
6	40.0	-	41.3	7	17.5%
Jumlah				40	100.0%

#### a. Pengetahuan

Min	14.0
Max	19.0
R	5
N	40
K	$1 + 3.3 \log n$
	6.286797971
$\approx$	6
P	0.8333
$\approx$	0.8

No.	Interval			F	%
1	18.5	-	19.3	4	10.0%
2	17.6	-	18.4	12	30.0%
3	16.7	-	17.5	10	25.0%
4	15.8	-	16.6	10	25.0%
5	14.9	-	15.7	3	7.5%
6	14.0	-	14.8	1	2.5%
Jumlah				40	100.0%

#### b. Pandangan

Min	14.0
Max	20.0
R	6
N	40
K	$1 + 3.3 \log n$
	6.286797971
$\approx$	6
P	1.0000
$\approx$	1

No.	Interval			F	%
1	19.5	-	20.5	2	5.0%
2	18.4	-	19.4	2	5.0%
3	17.3	-	18.3	8	20.0%
4	16.2	-	17.2	10	25.0%
5	15.1	-	16.1	9	22.5%
6	14.0	-	15	9	22.5%
Jumlah				40	100.0%

Lanjutan lampiran 11.

c. Keyakinan

Min	6.0
Max	12.0
R	6
N	40
K	$1 + 3.3 \log n$
	6.286797971
$\approx$	6
P	1.0000
$\approx$	1

No.	Interval			F	%
1	11.5	-	12.5	5	12.5%
2	10.4	-	11.4	9	22.5%
3	9.3	-	10.3	11	27.5%
4	8.2	-	9.2	12	30.0%
5	7.1	-	8.1	2	5.0%
6	6.0	-	7	1	2.5%
Jumlah				40	100.0%

2. Komponen Afektif

Min	38.0
Max	53.0
R	15
N	40
K	$1 + 3.3 \log n$
	6.286797971
$\approx$	6
P	2.5000
$\approx$	2.5

No.	Interval			F	%
1	51.0	-	53.5	4	10.0%
2	48.4	-	50.9	3	7.5%
3	45.8	-	48.3	12	30.0%
4	43.2	-	45.7	12	30.0%
5	40.6	-	43.1	8	20.5%
6	38.0	-	40.5	1	2.5%
Jumlah				40	100.0%

a. Perasaan Senang

Min	18.0
Max	28.0
R	10
N	40
K	$1 + 3.3 \log n$
	6.286797971
$\approx$	6
P	1.6667
$\approx$	1.6

No.	Interval			F	%
1	26.5	-	28.1	3	7.5%
2	24.8	-	26.4	4	10.0%
3	23.1	-	24.7	6	15.0%
4	21.4	-	23	10	25.0%
5	19.7	-	21.3	13	32.5%
6	18.0	-	19.6	4	10.0%
Jumlah				40	100.0%

Lanjutan lampiran 11.

b. Perasaan Tidak Senang

Min	19.0
Max	29.0
R	10
N	40
K	$1 + 3.3 \log n$
	6.286797971
$\approx$	6
P	1.6667
$\approx$	1.6

No.	Interval			F	%
1	27.5	-	29.1	3	7.5%
2	25.8	-	27.4	1	2.5%
3	24.1	-	25.7	7	17.5%
4	22.4	-	24	11	27.5%
5	20.7	-	22.3	13	32.5%
6	19.0	-	20.6	5	12.5%
Jumlah				40	100.0%

3. Komponen Konatif

Min	28.0
Max	37.0
R	9
N	40
K	$1 + 3.3 \log n$
	6.286797971
$\approx$	6
P	1.5000
$\approx$	1.5

No.	Interval			F	%
1	36.0	-	37.5	4	10.0%
2	34.4	-	35.9	5	12.5%
3	32.8	-	34.3	12	30.0%
4	31.2	-	32.7	2	5.0%
5	29.6	-	31.1	15	37.5%
6	28.0	-	29.5	2	5.0%
Jumlah				40	100.0%

4. Sikap Keseluruhan

Min	107.0
Max	135.0
R	28
N	40
K	$1 + 3.3 \log n$
	6.286797971
$\approx$	6
P	4.6667
$\approx$	4.6

No.	Interval			F	%
1	130.5	-	135.1	2	5.0%
2	125.8	-	130.4	8	20.0%
3	121.1	-	125.7	11	27.5%
4	116.4	-	121	12	30.0%
5	111.7	-	116.3	6	15.0%
6	107.0	-	111.6	1	2.5%
Jumlah				40	100.0%

## Lampiran 12. Hasil Uji Karakteristik Responden

### Umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	17-21 tahun	13	32.5	32.5	32.5
	22-26 tahun	16	40.0	40.0	72.5
	27-31 tahun	7	17.5	17.5	90.0
	32-36 tahun	2	5.0	5.0	95.0
	37-41 tahun	1	2.5	2.5	97.5
	> 41 tahun	1	2.5	2.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

### Jenis\_Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	31	77.5	77.5	77.5
	Perempuan	9	22.5	22.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

### Pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Pelajar	3	7.5	7.5	7.5
	Mahasiswa	22	55.0	55.0	62.5
	Karyawan Swasta	4	10.0	10.0	72.5
	Wiraswasta	5	12.5	12.5	85.0
	Guru Privat	4	10.0	10.0	95.0
	Photographer	1	2.5	2.5	97.5
	PNS	1	2.5	2.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

### Pendidikan\_Terakhir

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SMA/SMK	25	62.5	62.5	62.5
	D3	2	5.0	5.0	67.5
	S1	12	30.0	30.0	97.5
	S2	1	2.5	2.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

### Lama\_Jadi\_Member

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1-6 bulan	33	82.5	82.5	82.5
	7-12 bulan	2	5.0	5.0	87.5
	> 12 bulan	5	12.5	12.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

### Lampiran 13. Hasil Uji Kategorisasi

#### Komponen\_Kognitif

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Setuju	40	100.0	100.0	100.0

#### Komponen\_Afektif

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Setuju	19	47.5	47.5	47.5
	Setuju	21	52.5	52.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

#### Komponen\_Konatif\_Perilaku

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Setuju	32	80.0	80.0	80.0
	Setuju	8	20.0	20.0	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

#### Pengetahuan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Setuju	36	90.0	90.0	90.0
	Setuju	4	10.0	10.0	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

#### Pandangan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Setuju	31	77.5	77.5	77.5
	Setuju	9	22.5	22.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

#### Keyakinan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Setuju	25	62.5	62.5	62.5
	Setuju	14	35.0	35.0	97.5
	Tidak Setuju	1	2.5	2.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

Lanjutan lampiran 13.

**Perasaan Senang**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Setuju	23	57.5	57.5	57.5
	Setuju	17	42.5	42.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

**Perasaan Tidak Senang**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Setuju	11	27.5	27.5	27.5
	Setuju	29	72.5	72.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

**Sikap\_Member\_Fitness**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Setuju	33	82.5	82.5	82.5
	Setuju	7	17.5	17.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	



#### Lampiran 14. Hasil Uji Deskriptif

Statistics

		Komponen_ Kognitif	Komponen_ Afektif	Komponen_ Konatif_ Perilaku	Sikap_ Member_ Fitness
N	Valid	40	40	40	40
	Missing	0	0	0	0
Mean		43.7000	45.5750	32.6000	121.8750
Median		44.0000	45.0000	33.0000	122.0000
Mode		44.00	44.00	31.00	121.00
Std. Deviation		2.07797	3.25724	2.28484	5.72528
Range		8.00	15.00	9.00	28.00
Minimum		40.00	38.00	28.00	107.00
Maximum		48.00	53.00	37.00	135.00

Statistics

		Pengetahuan	Pandangan	Keyakinan	Perasaan_ Positif	Perasaan_ Negatif
N	Valid	40	40	40	40	40
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		17.0250	16.7000	9.9750	22.4250	23.1500
Median		17.0000	17.0000	10.0000	22.0000	23.0000
Mode		18.00	17.00	9.00	21.00	22.00
Std. Deviation		1.22971	1.52248	1.29075	2.42728	2.32655
Range		5.00	6.00	6.00	10.00	10.00
Minimum		14.00	14.00	6.00	18.00	19.00
Maximum		19.00	20.00	12.00	28.00	29.00

## SURAT PENGANTAR VALIDASI INSTRUMEN

Hal : Permohonan Kesiediaan Menjadi Expert Judgment  
Kepada Yth : Suryanto, M. Kes  
Dosen Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY  
di Yogyakarta

Dengan Hormat,

Sebagai salah satu syarat dalam pembuatan Tugas Akhir Skripsi, bersama ini saya:

Nama : Abdul Majid Sidik

NIM : 07603141031

Judul : Sikap *Member Fitness Center* GOR FIK UNY Yogyakarta terhadap Program-program Latihan Kebugaran.

Memohon dengan sangat kesiediaan bapak sebagai *Expert Judgment* untuk memvalidasi instrumen penelitian yang berupa angket guna penelitian.

Demikian permohonan ini saya sampaikan, atas bantuan dan kesiediaan bapak saya ucapkan banyak terima kasih.

Yogyakarta, 10 Maret 2013

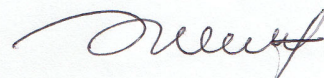
Mengetahui,

Dosen Pembimbing



Prof. Dr. Suharjana, M. Kes  
NIP. 19610816 198803 1 003

Pemohon



Abdul Majid Sidik  
NIM. 07603141031

## SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Drs. Suryanto, M. Kes.

NIP : 19580605 198901 1 001

Unit Kerja : PKR FIK UNY

Telah memeriksa dan memvalidasi instrumen penelitian:

Nama : Abdul Majid Sidik

NIM : 07603141031

Fak/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan/Illmu Keolahragaan

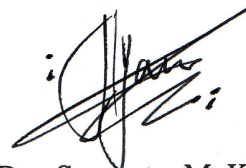
Untuk mengambil data dalam penelitian dengan judul: "*Sikap Member Fitness Center* GOR FIK UNY terhadap Program-program Latihan Kebugaran".

Selanjutnya instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengambil data penelitian.

Demikian surat keterangan ini dibuat, agar dapat digunakan dalam pengumpulan data penelitian

Yogyakarta, 15 April 2013

Validator,



Drs. Suryanto, M. Kes.  
NIP 19580605 198901 1 001





KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255


Nomor : 136 /UN.34.16/PP/2013 18 April 2012  
Lamp. : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Izin Penelitian

Yth. : Pengelola Fitnes Center GOR  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Abdul Majid Sidik  
NIM : 07603141031  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Penelitian akan dilaksanakan pada :  
Waktu : April s.d. Mei 2013  
Tempat/Obyek : Fitnes Center GOR FIK UNY  
Judul Skripsi : Sikap Member Fitnes Center GOR FIK UNY Terhadap Program-program Latihan Kebugaran.

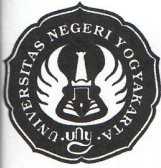
Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

  
Dekan,  
Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.  
NIP. 19600824 198601 1 00

Tembusan :

1. Kajur. PKR
2. Pembimbing TAS
3. Mahasiswa ybs.





KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

**MANAGEMENT FITNESS CENTER GOR FIK UNY**

Kompleks GOR FIK UNY Sayap Timur No.1 Yogyakarta 55281, Telp. 0274 9232250



**SURAT KETERANGAN**

**No : 01 /FIT/I/2013**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ahmad Nasrulloh, M. Or

Jabatan : Manager Fitness Center GOR FIK UNY

Menerangkan bahwa:

Nama : Abdul Majid Sidik

NIM : 07603141031

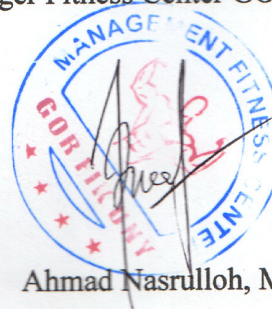
Program Studi : Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNY

Telah melaksanakan kegiatan penelitian di Fitness Center GOR FIK UNY pada tanggal 20-23 Mei 2013.

Demikian surat keterangan ini kami berikan untuk dipergunakan sebagai mestinya.

Yogyakarta, 25 Mei 2013

Manager Fitness Center GOR FIK UNY



Ahmad Nasrulloh, M. Or