

## **ABSTRAK**

### **PERANAN VIDEO TUTORIAL DALAM MENINGKATAN KEMAMPUAN TEKNIK DASAR FITNESS**

**(Studi pada Member Gym centra Fitness Center Bandar Lampung)**

**Oleh**

**Memeng Saputra**

Perkembangan teknologi komunikasi adalah sesuatu yang tidak bisa dihindari dalam kehidupan ini, berkomunikasi serta bertukar informasi tidak hanya melalui tatap muka secara langsung. Dengan menggunakan kecanggihan media digital yang salah satunya yaitu video, kita dapat berkomunikasi, bertukar informasi bahkan melakukan proses belajar dengan siapa saja dan dimana saja, tidak terbatas waktu dan tempat. Dalam penelitian ini, penulis membahas tentang peranan video tutorial dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar fitness pada member gym pemula. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peranan video tutorial dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar fitness pada *member gym* pemula. Dengan menggunakan teori yang dikemukakan oleh Albert Bandura, yaitu Teori Pembelajaran Sosial. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif. Data primer dari penelitian ini adalah hasil wawancara dan Observasi peneliti. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar fitness dengan menggunakan video tutorial, peran video dalam penelitian ini yaitu sebagai sumber informasi bagi member gym Pemula, dan memotivasi para member gym dalam menguasai teknik fitness.

**Kata Kunci : video tutorial, peningkatan kemampuan, Teknik fitness**

## **ABSTRACT**

### **THE ROLES OF TUTORIAL VIDEOS IN IMPROVING FITNESS BASIC TECHNIQUES**

*(Studied to Member Gym Centra Fitness Center In Bandar Lampung)*

**by**

**Memeng Saputra**

*The development of communication technology is something that can't be avoided in this life, communicate and exchange information not only through face to face directly. By using the sophistication of digital media, one of which is video, we can communicate exchange information and even make the process learning with anyone and every where, no limited by time and place. In this research, the author discusses about the role of video tutorials in improving the ability of the basic techingues fitness to beginner gym member. The purpose of the research is to know the role of video tutorials in improving the ability of a basic fitness on the beginner gym member. By using the theory put forward by Albert Bandura , is the theoty of Social Learning. The method used in this research is qualitative descriptive. The primary data of this research is the result of interviews and observations the researchers. The results of this research indicate that improving the ability of the basic techniques of fitness by using tutorial video.the role of video in this research is as a source of information to beginner gym members, and motivate all gym member in mastering the basic techniques of fitness.*

***Keywords: video tutorials, improve the abiliti, techniques of fitness***