

**PERANAN VIDEO TUTORIAL DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN
TEKNIK DASAR FITNESS**

(Studi pada Member Gym centra Fitness Center Bandar Lampung)

(Skripsi)

Oleh

MEMENG SAPUTRA



FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK

UNIVERSITAS LAMPUNG

BANDAR LAMPUNG

2017

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

**PERANAN VIDEO TUTORIAL DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN
TEKNIK DASAR FITNESS
(Studi pada Member Gym centra Fitness Center Bandar Lampung)**

**Oleh
MEMENG SAPUTRA**

**Skripsi
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA ILMU KOMUNIKASI**

**Pada
Jurusan Ilmu Komunikasi
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Lampung**



**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2018**

Judul Skripsi : **Peranan Video Tutorial Dalam Meningkatkan Kemampuan Teknik Dasar Fitness (Studi Pada Member Gym Centra Fitness Center Bandar Lampung)**

Nama Mahasiswa : **Memeng Saputra**

NPM : 1116031074

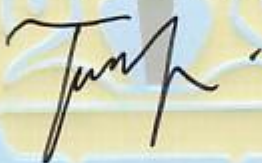
Jurusan : Ilmu Komunikasi

Fakultas : Ilmu Sosial dan Ilmu Politik



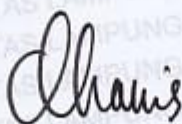
MENYETUJUI,

1. **Komisi Pembimbing**



Toni Wijaya, S.Sos., M.A
NIP. 19781030 200212 1 001

2. **Ketua Jurusan Ilmu Komunikasi**

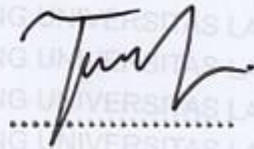


Dhanik Sulistyarini, S.Sos., Mcomn&MediaSt.
NIP 19760422 200012 2 001

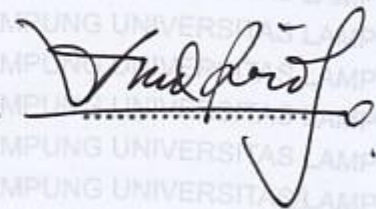
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : Toni Wijaya, S.Sos., M.A



Penguji Utama : Ahmad Rudy Fardiyah, S.Sos., M.Si.



2. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik



Dr. Syarif Makhya
NIP. 19590803 198603 1 003

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 26 Maret 2018

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Memeng Saputra
NPM : 1116031074
Jurusan : Ilmu Komunikasi
Alamat Rumah : Pasar Lama, Sasak Ranah Pasisia, Kab.Pasaman Barat, Prov. Sumatra Barat

Dengan ini menyatakan, bahwa skripsi saya yang berjudul **Peranan Video Tutorial Dalam Meningkatkan Kemampuan Teknik Dasar Fitness Pada Member Gym Pemula (Studi Pada Pengguna Video Tutorial Di Gym Centra Fitness Center Bandar Lampung)** adalah benar-benar hasil karya sendiri, bukan plagiat (milik orang lain) ataupun dibuatkan oleh orang lain.

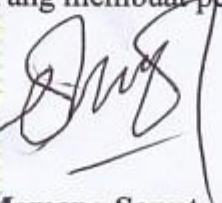
Apabila dikemudian hari hasil penelitian/skripsi saya, ada pihak-pihak yang merasa keberatan maka saya akan bertanggung jawab sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak dalam tekanan pihak-pihak manapun.

Bandar Lampung, 26 Maret 2018

Yang membuat pernyataan,




Memeng Saputra
NPM. 1116031074

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Memeng Saputra. Dilahirkan di Sasak Ranah Pasisia, Kab. Pasaman Barat Prov. Sumatra Barat pada tanggal 27 Mei 1992. Penulis merupakan anak Keenam dari tujuh bersaudara, buah hati dari pasangan Syahdiar dan Nurnelis. Penulis menempuh pendidikan di Taman Kanak-Kanak Padang Halaban pada tahun 1998, SDN 1 Impres Pasa Lamo pada tahun 1999, SMPN 1 Sasak Ranah Pasisia pada tahun 2005, SMAN 1 Luhak Nan Duo pada tahun 2008. Pada tahun 2011 penulis terdaftar sebagai mahasiswa jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Lampung.

Semasa menjadi mahasiswa, penulis aktif sebagai anggota HMJ Ilmu Komunikasi sebagai anggota bidang *fotografi* periode kepengurusan 2012-2014. Penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa way Laga dan Praktek Kerja Lapangan (PKL) di Badan Narkotika Nasional Provinsi Lampung pada bulan Maret – April 2015.

MOTTO

**DIMANA BUMI DI PIJAK, DI SITU
LANGIT DI JUNJUNG**

Persembahan

Dengan segala puji syukur atas kehadiran Allah SWT, atas berkah, rahmat dan hidayah-nya, saya dapat menyelesaikan karya tulisku yang pertama ini. Dengan penuh syukur, bangga dan bahagia kupersembahkan karya tulisku ini untuk:

Ibu dan Bapakku tercinta yang selalu menjadi motivasi dalam hidupku
Abang, Teta dan adikku yang selalu mendoakan dan memberi aku
dukungan

Serta saudara dan teman-teman yang aku banggakan

Semoga karya tulisku ini dapat berguna bagi banyak orang dan bukan menjadi karya tulisku yang terakhir melainkan dapat menjadi awal dari karya tulisku selanjutnya.

SANWACANA

Alhamdulillahirobbil'alamin, Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena bantuan, berkat, rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Peranan video tutorial dalam meningkatkan kemampuan teknik dasarfitness pada member gym pemula (Studi Pada Pengguna Video Tutorial di Gym Centra Fitness Center Bandar Lampung)”** sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Ilmu Komunikasi di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Lampung. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari berbagai hambatan dan kesulitan. Tanpa adanya bantuan, dukungan, motivasi, dan semangat dari berbagai pihak yang terlibat dalam penyusunan skripsi ini tidak mungkin dapat terselesaikan dengan tepat waktu. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan rasa hormat dan ucapan terima kasih kepada :

1. Allah SWT, atas segala berkat, rahmat, hidayah-Nya serta kesehatan dan petunjuk yang selalu Engkau berikan kepada kami. Maafkan hamba-Mu ini yang sering melakukan kesalahan dihadapan-Mu.
2. Kepada Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Lampung, Bapak Dr. Syarief Makhya, M.Si.

3. Ibu Dhanik Sulistyarini, S.Sos., M.com&MediaSt. selaku Ketua Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Lampung, terima kasih untuk segala keramahan, kesabaran serta keiklasannya mendidik dan membantu mahasiswa selama ini.
4. Ibu Wulan Suciska, S.I.Kom., M.Si. selaku Sekretaris Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Lampung, untuk segala kesabaran, keramahan serta membantu mahasiswa selama ini.
5. Bapak Toni Wijaya, S.Sos., M.A. selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan banyak waktu untuk sabar membimbing dan memberikan penulis banyak motivasi, semangat, ilmu dan pengetahuan baru yang bermanfaat.
6. Bapak Ahmad Rudy Fardiyah, S.Sos., M.Si. selaku Dosen Penguji yang telah bersedia membantu serta memberikan saran dan masukan dalam penulisan skripsi penulis serta keramahannya dalam memberikan ide-idenya.
7. Ibu Nanda Utaridah, S.Sos., M.Si dan ibu Dr. Tina Kartika, M.Si selaku dosen pembimbing akademik. Terimakasih atas bimbingannya.
8. Seluruh dosen, staff, administrasi dan karyawan FISIP Universitas Lampung, khususnya Jurusan Ilmu Komunikasi yang telah membantu penulis demi kelancaran skripsi ini.
9. Teruntuk kedua orangtuaku tercinta, karya kecil ini kupersembahkan untuk mama yang tiada henti selama ini memberikan semangat, do'a serta nasihat dan kasih sayang serta pengorbanan yang tak tergantikan hingga saya selalu kuat menjalani setiap rintangan yang ada di depan, terimalah

bukti kecil ini sebagai hadiah keseriusanku untuk membalas semua pengorbananmu.

10. Teruntuk abang teta dan adikku tersayang, yang selalu memberikan semangat untuk selalu berjuang demi menjadi sarjana. Semoga kita bisa kumpul bersama lagi.
11. Untuk teman di kampung Ruli Mario, Rudi Hariandi, dan lainnya terima kasih sudah mendoakan dan almarhum yanda semoga dilapangkan kuburnya Amin, karena penulis tidak sempat menjenguk makam almarhum jadi penulis hanya bisa berdoa.
12. Untuk teman kampus seperjuangan yaitu A Fajar Adli, Topan Saputra, Erwinsyah, Metal sudrajat, Reza tantowi, noviatus saadiah, M Ilham Suci, , Aji Bagus, Calvin Mutaqin, Ricky Ade Putra, Jaya aji, Yessi, Arta Novian, Fikri, dan lainnya yang tidak mungkin di sebutkan satu-satu terima kasih sudah menemani dan memotivasi penulis.
13. Untuk abang-abang mabes 45 Bang Ikhtiar Riski, Bang Besma,Permana Bang Tofik Renaldi, Bang Dwika Apriliana, Bang Ari, Bang Dinar, Bang Arif zainuri, Bang Nawi, Bang Eba atau Bambang, Bang afis,bang wanda terimakasih telah menjadi panutan untuk penulis yang memaklumi dan memberikan pengalaman yang sangat luar biasa sehingga penulis tidak ingat untuk pulang kampung, sebelum hadirnya kalian penulis selalu gelisah dan ingin pulang ke kampung jadi terima kasih semua yang telah menganggap penulis sebagai adik atau saudara sekalipun teman

14. Untuk orang yang penulis Sayang dan kagumi yaitu Sayu Putu Andrian terima kasih sudah memberikan semangat pada penulis dimana saat-saat penulis di ambang kekacauan kamu selalu ada dan sabar untuk memotivasi
15. Untuk teman-teman KKN Terima kasih kalian yang sudah menjadi penghangat di desa Way Laga . Terima kasih selalu memberikan tawa dan canda serta semangat dan motivasi untuk penulis sehingga skripsi ini bisa terselesaikan.
16. Untuk teman-teman Ilmu Komunikasi 2011 yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Terima kasih atas kebersamaannya. Terima kasih sudah membuat masa perkuliahanku penuh dengan canda dan tawa.
17. Adik-adik Ilmu Komunikasi 2012, 2013, 2014, 2015, 2016 dan 2017, nikmati masa kuliahnya, yang sudah masuk semester akhir mulai dikerjakan skripsinya. Semangat.
18. Serta untuk semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terima kasih atas dukungannya.

Akhir kata penulis hanya bisa mengucapkan terima kasih dan berharap semoga kebaikan kalian semua mendapat balasan dari Tuhan Yang Maha Esa serta penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Bandar Lampung, 16 maret 2018
Penulis,

Memeng Saputra

DAFTAR ISI

Halaman

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Kegunaan Penelitian.....	5

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Tinjauan Penelitian Terdahulu	6
2.2 Tinjauan Tentang Konsep dan Dampak Komunikasi Bermedia.....	8
2.3 Pengertian Media	10
2.4 Jenis Media Pembelajaran.....	11
2.5 Tinjauan Tentang video tutorial Fitness.....	13
2.5.1 Pengertian video tutorial	13
2.5.2 Pengertian Video Tutorial	14
2.6 Tinjauan Tentang Gym	15
2.7 Tinjauan Tentang Fitness	16
2.7.1 Sejarah Fitness	18
2.7.2 Program Latihan Fitness	18
2.8 Teori Pembelajaran Sosial (<i>Social Learning Theory</i>).....	20
2.9 Kerangka Pikir	22

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Tipe Penelitian	24
3.2 Fokus Penelitian	25
3.3 Subjek Penelitian.....	25
3.3.1 Penentuan Informan	26
3.3.2 Pendekatan Terhadap Informan	27
3.3.3 Objek Penelitian	28
3.4 Sumber Data.....	28
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	29
3.6 Teknin Pengolahan Data	30
3.7 Teknik Analisis Data.....	31
3.8 Teknik Keabsahan Data	32

BAB IV GAMBARAN UMUM

4.1 Lokasi Penelitian	35
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian Centra Fitness Center Bandar Lampung	35
4.1.2 Lambang Centra Fitness Center Bandar Lampung.....	37
4.2 Gambaran Umum Tentang Member Gym	38

BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN

5.1 Identitas Informan	40
5.2 Hasil Penelitian	42
5.3 Pembahasan Hasil Penelitian	59

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan	74
6.2 Saran.....	76

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Nama dan Alamat <i>Gym</i> di Kota Bandar Lampung	4
2. Penelitian Terdahulu	7
3. Alasan Informan Menonton Video Tutorial.....	63
4. Tim atau Chaneel yang di sukai oleh Informan.....	64
5. Kemampuan Informan Mengingat Informasi Video Tutorial	65
6. Penggunaan Informasi Dalam Video Tutorial Menurut Informan	69
7. Kemampuan Video Tutorial.....	70
8. Proses Aliran Informasi dari Video dalam Teori Pembelajaran Sosial	71

DAFTAR BAGAN

Bagan	Halaman
1. Kerangka Pikir.....	23

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lambang Centra Fitnes <i>Center</i> Lampung.....	36
2. Informan I	38
3. Informan II.....	38
4. Informan III.....	39
5. Informan sedang menggukan teknik Shoulder Press	67
6. foto informan pada saat menggunakan video tutorial	68

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Dalam era digital pada saat 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.

Perkembangan teknologi komunikasi ini dapat menunjang dalam mencari ataupun menyebarkan informasi melalui media *audio visual* seperti video. Secara empiris kata video berasal dari sebuah singkatan yang dalam bahasa inggris yaitu *visual* dan *audio*. Kata **Vi** merupakan singkatan dari kata **Visual** yang berarti gambar dan kata **Deo** adalah singkatan dari kata **Audio** yang berarti suara. Dari penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa video merupakan seperangkat komponen atau media yang mampu menampilkan gambar sekaligus suara dalam waktu bersamaan. Pada dasarnya hakekat video adalah mengubah suatu ide atau gagasan menjadi sebuah tayangan gambar dan suara.

Youtube merupakan sebuah situs populer yang mengkhususkan dirinya untuk memberikan akses kepada khalayak dalam memberikan maupun mendapatkan berbagai bentuk hiburan dan informasi dalam bentuk video. Salah satu informasi yang dapat ditemukan oleh khalayak adalah video tutorial *fitness* seperti informasi teknik-teknik latihan dalam melakukan kegiatan *fitness*.

gaya hidup sehat telah disadari oleh masyarakat kita terutama dikota-kota besar, salah satu yang dapat dilakukan untuk menjaga hidup sehat yaitu dengan cara berolahraga. *Fitness* telah menjadi salah satu gaya hidup masyarakat urban di dunia saat ini, khususnya di Indonesia. Hal ini dibuktikan dengan banyak gedung-gedung *Gym* yang berada di tengah-tengah masyarakat. *Gym* sendiri berasal dari Yunani kuno "*Gymnastic*" yang artinya suatu sarana yang baik untuk pendidikan melatih fisik dan intelektual. Bagi sebagian orang kata "*gym*" selalu diidentikan dengan ruangan yang dipenuhi oleh manusia berbadan kekar yang tengah melatih ototnya dengan peralatan pembentuk badan dengan didampingi oleh *instruktur*. Latihan *fitness* untuk kesehatan dan penampilan sudah menjadi kegiatan yang sangat terkenal di masyarakat tidak hanya pada kalangan muda bahkan bagi yang lebih tua juga ikut berpartisipasi. Dengan alasannya sederhana, latihan ini secara dramatis menghasilkan tubuh yang sehat.

Untuk melakukan latihan *fitness* dengan baik, tentunya di perlukan penguasaan teknik dasar *fitness* dengan benar agar pencapaian tujuan latihan menuaikan hasil. Keberhasilan latihan adalah hal yang diharapkan oleh setiap *member gym*, namun pada banyak kasus terutama pada *member* pemula kurangnya pengetahuan

member dalam melakukan kegiatan *fitness* membuat *member* mengalami kesulitan dalam mencapai tujuan latihan yang sesuai dengan apa yang di harapkan.

Untuk mendapatkan informasi dalam penguasaan teknik dasar *fitness* biasanya *member gym* pemula ditawarkan seorang instruktur. Dalam penyewaan jasa seorang instruktur tidaklah murah, dari observasi yang peneliti teliti di kota Bandar Lampung saja tarif jasa seorang instruktur mencapai 500 sampai dengan 600 ribu per-bulan, itu belum termasuk dengan tarif ruangan *gym* serta minimnya jasa instruktur sehingga tidak dapat mengcover semua *member gym* pemula. Dalam hal ini adanya video tutorial *fitness* ini sangat dimanfaatkan oleh para *member gym* sebagai sarana *alternatif* untuk latihan *fitness* di pusat kebugaran agar pencapaian tujuan latihan sesuai dengan apa yang di harapkannya.

Dari fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait mengenai video tutorial *fitness* yang berjudul **Peranan Video Tutorial Dalam Meningkatkan Kemampuan Teknik Dasar *Fitness* Pada *Member* Pemula.** Penelitian ini akan berfokus pada bagaimana peranan video tutorial sebagai media pembelajaran dalam latihan *fitness*. Dengan berpedoman pada teori imitasi yang dikemukakan oleh Albert Bandura, yang dikenal dengan Teori Pembelajaran Sosial menyatakan bahwa manusia belajar melalui proses meniru. Penjelasan ini sangat sesuai dengan karakteristik video tutorial dimana informasi belajar disampaikan dengan kemasan yang diharapkan mampu membuat pelajar menduplikasi tentang intisari pengajaran tersebut.

Kota Bandar Lampung memiliki beberapa tempat *Gym* ternama seperti yang tertera di Infobdl.net (Info Bandar Lampung) seperti Sonia Aerobic & Fitness Centre, Golden Dragon Health and Sport Center, Centra Fitnes Center, Platinum Gym, Atlantis Gym, Gym Of Spartan, Champion Gym, Olympus Gym, dan Perfect Health Lampung.

Tabel 1. Nama dan Alamat *Gym* di Kota Bandar Lampung.

No	Nama Gym	Alamat
1	Sonia Aerobic & Fitness Centre	Jl. Raden Intan No.61
2	Club Verde	Jl. Pulau Morotai No.53
3	Golden Dragon Health And Sport Center	Jl. Yos Sudarso
4	Centra Fitnes	Jl. Raden Gunawan dan Jalan Soekarno Hatta No.7, Gang Centra
5	Platinum Gym	Jl. Urip Sumoharjo No.99
6	Atlantis Gym	Jl. Pangeran Antasari No.137 D
7	Gym Of Spartan	Jl. Sriwijaya No.21
8	Champion Gym	Jl. Ikan Bawal No.85
9	Olympus Gym	Jl. Pulau Morotai No. 588,
10	Perfect Health – Lampung	Mal Kartini Lampung, 1st Floor, Blok A3-A4 JL. Kartini No 49m

Sumber: infodbl.net (Info Bandar Lampung)¹

Dari beberapa *gym* ternama di Bandar Lampung, yang memenuhi kriteria yang peneliti tetapkan yakni :

1. *Gym* yang banyak memiliki *member* pemula dengan rentan usia 18 sapai 25 tahun, serta aktif dalam menggunakan video tutorial sebagai panduan *fitness*.
2. *Gym* yang memiliki sedikit (1-2) jasa instruktur.

Centra fitness Center telah memenuhi kriteria yang peneliti tentukan yakni memiliki banyak *member* pemula dan hanya memiliki 2 instruktur .

¹ Infobdl , Info Bandar Lampung, web: <https://wp.me/p4wlhn-2MW> (Di akses pada tanggal 09/02/2017 pukul 14:37)

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di jelaskan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana Peranan video tutorial dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar *fitness* pada *member gym* pemula.

1.3 Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai peneliti adalah untuk mengetahui peranan video tutorial dalam meingkatkan kemampuan teknik dasar *fitness* pada *member gym* pemula.

1.4 Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan penelitian ini yaitu :

1.4.1 Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu komunikasi, khususnya terhadap kajian komunikasi massa (*new media*) serta diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya khususnya yang berkaitan dengan dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar *fitness* pada *member gym* pemula

1.4.2 Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan memberikan pengetahuan serta informasi mengenai peranan video tutorial dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar *fitness* pada *member gym* pemula, yang diharapkan dapat menjadi alternatif pembelajaran dengan menggunakan media video tutorial.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Tinjauan Penelitian Terdahulu

Dalam tinjauan pustaka, peneliti mengawali dengan menelaah penelitian terdahulu yang berkaitan serta relevansi dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti. Dengan demikian, peneliti mendapatkan rujukan pendukung, pelengkap serta pembanding dalam menyusun skripsi ini sehingga lebih memadai. Selain itu, telaah pada penelitian terdahulu berguna untuk memberikan gambaran awal mengenai kajian terkait dengan masalah dalam penelitian ini.

Setelah peneliti melakukan tinjauan pustaka pada hasil penelitian terdahulu, ditemukan beberapa penelitian tentang peranan video tutorial dalam peningkatan pemahaman teknik *fitness* di Centra Fitness Center Bandar Lampung. Berikut ini adalah penelitian mengenai video tutorial terhadap peningkatan pemahaman teknik latihan :

Tabel 2. Penelitian Terdahulu

No	1	2
Judul Penelitian	Peranan Video Tutorial Teknik Freestyle Motor Pada Peningkatan Kemampuan Teknik Freestyle Motor dengan Studi kasus pada Team Lampung X-Treme All Star "L.X.A" di Bandar Lampung	Peranan Video Tutorial Dalam Peningkatan Kemampuan Teknik <i>Parkour</i> . Studi kasus pada komunitas <i>parkour</i> Lampung
Nama Peneliti	M.Barni Karunia, S.I.Kom	Embun Pagi, S.I.Kom.
Metode yang di gunakan	deskriptif kualitatif	deskriptif kualitatif
Hasil Penelitian	kesimpulan bahwa dalam penggunaan video tutorial dalam praktek <i>freestyle</i> motor ada 2 indikator yaitu <i>basic</i> dan <i>extreme</i> . Yang pada dasarnya video tutorial pada 2 tahap an tersebut dapat membantu <i>freestyler</i> dalam praktek latihan. Sedangkan untuk peranan video tutorial dalam proses pembelajaran teknik <i>freestyle</i> motor adalah sebagai sumber informasi dan motivator bagi <i>freestyler</i> .	Pada konsep <i>Effects</i> yang ada pada teori <i>Uses and Effects</i> , video tutorial <i>parkour</i> belum mampu menghasilkan hubungan penggunaan-hasil (<i>Use-Outcome</i>) secara sempurna. Meskipun telah mampu memberikan informasi yang diperlukan (<i>Effects</i>) dan juga mampu menciptakan kondisi fokus pada komunikasi (<i>Consequence</i>), namun pada peranannya memunculkan <i>Conseffects</i> .
Perbedaan Penelitian	Subjek penelitian Barni adalah para <i>freestyler</i> salah satu komunitas <i>freestyle</i> motor yang ada Di Lampung, yaitu Team L.X.A (Lampung X-treme All-Star) Bandar Lampung. Sedangkan subjek dari penelitian ini yaitu <i>Member</i> (Anggota) <i>Gym</i> yaitu masyarakat yang mendaftar jadi anggota <i>fitness</i> di tempat <i>Gym</i>	perbedaan penelitian Embun dengan penelitian ini yaitu dari subjek penelitian, subjek penelitian Embun adalah para <i>traceur</i> yaitu salah satu komunitas <i>parkour</i> yang ada di Lampung dengan nama komunitas <i>Parkour</i> Lampung. Sedangkan subjek dari penelitian ini yaitu <i>Member</i> (Anggota) <i>Gym</i> yaitu masyarakat yang mendaftar jadi anggota <i>fitness</i> di tempat <i>Gym</i> .
Kontribusi dari kedua Penelitian terdahulu	<ul style="list-style-type: none"> • Terdapat kesamaan pada objek penelitian yakni video tutorial sebagai media pembelajaran • Menggunakan teori yang sama yaitu teori pembelajaran sosial oleh albert bandura • Kesamaan dalam metode penelitian yaitu kualitatif 	

2.2 Tinjauan Tentang Konsep dan Dampak Komunikasi Bermedia

Komunikasi dalam prakteknya memiliki beberapa elemen dasar, yaitu komunikator, saluran, pesan, dan komunikan. Saluran atau media komunikasi tersebut memiliki berbagai jenis, tergantung pada jenis komunikasi. Jenis-jenis komunikasi tersebut diantaranya adalah komunikasi antar pribadi, komunikasi kelompok, komunikasi massa dan komunikasi bermedia komputer. Penelitian ini berfokus pada komunikasi massa dan juga komunikasi bermedia komputer. Hal ini dikarenakan video tutorial merupakan saluran (media) yang tersedia dalam komunikasi bermedia komputer dan memiliki karakteristik khalayak yang massal.

Komunikasi massa menurut Wright dalam Severin dan Tankard¹ yang dapat didefinisikan dalam tiga ciri:

1. Komunikasi massa diarahkan kepada audiens yang relatif besar, heterogen dan anonim.
2. Pesan-pesan yang disebarkan secara umum, sering dijadwalkan untuk bisa mencapai sebanyak mungkin anggota audiens secara serempak dan sifatnya sementara.
3. Komunikator cenderung berada atau beroperasi dalam sebuah organisasi yang kompleks yang mungkin membutuhkan biaya yang besar.

Namun saat ini media komunikasi massa telah berevolusi seiring dengan berkembangnya media baru, sehingga definisi tersebut menjadi perlu dikaji ulang. Salah satu media baru tersebut adalah internet. Severin dan Tankard menyebutkan bahwa internet merupakan sebuah jaringan antar-komputer yang saling berkaitan.

¹ Severin, dkk. 2009. *Teori Komunikasi: Sejarah, Metode & Terapan di dalam Media Massa*. Kencana: Jakarta

Jaringan ini tersedia secara terus menerus sebagai pesan-pesan elektronik, termasuk email, transmisi *file* dan komunikasi dua arah antar individu melalui komputer. Tetapi internet tidak hanya menjadi media bagi komunikasi massa, namun juga komunikasi antar pribadi dan komunikasi kelompok tergantung pada fitur yang digunakan.

Proses komunikasi melalui media internet lazim disebut sebagai komunikasi bermedia komputer (*computer mediated communication*) karena memiliki basis penggunaan komputer. Dimana komunikasi ini memiliki konsep-konsep dasar, diantaranya:

1. Dunia Maya (*cyberspace*)
2. *Virtual Reality*
3. *Virtual Communities*
4. *Chat Rooms, Multi-User Dungeon* dan *Bot*
5. Interaktivitas
6. *Hypertext*
7. Multimedia

Dalam kaitan nya dengan penelitian ini, konsep dasar mengenai multimedia dalam komunikasi bermedia komputer menjadi kajian yang menaungi video tutorial. Menurut Severin dan Tankard², multimedia adalah sebuah sistem komunikasi yang menawarkan perpaduan teks, grafik, suara, video dan animasi.

² Severin, dkk. 2009. *Teori Komunikasi: Sejarah, Metode & Terapan di dalam Media Massa*. Kencana: Jakarta

Lebih jauh lagi, penggunaan media internet telah memberikan banyak perubahan pada gaya hidup masyarakat. Dampak yang utama adalah perubahan pada ilmu komunikasi perubahan besar baik dari sisi teoritis maupun aplikatif, sehingga perlu dilakukan penelitian-penelitian dengan menggunakan fitur pada komunikasi bermedia komputer sebagai objeknya. Namun secara umum dalam konteks gaya hidup masyarakat, dampak yang dirasakan adalah keberlimpahan informasi. Selain itu internet juga membuat jarak dan waktu tidak lagi menghambat proses komunikasi, yang mana hal ini membuat dunia menjadi sebuah desa global.

2.3 Pengertian Media

Kata media berasal dari bahasa Latin dan merupakan bentuk jamak dari kata medium yang berarti perantara atau pengantar. Briggs dalam Sadiman (2005:06) berpendapat bahwa media adalah segala alat fisik yang dapat menyajikan pesan serta merangsang siswa untuk belajar buku, film, kaset, film bingkai adalah contoh-contohnya dan media merupakan alat untuk memberikan perangsang bagi peserta didik supaya terjadi proses belajar.³

Menurut Suparman dalam Asyhar (2012:04) berpendapat bahwa media merupakan alat yang digunakan untuk menyalurkan pesan dan informasi dari pengirim pesan kepada penerima pesan. Sedangkan menurut National Education Association (NEA) dalam Sadiman dkk (2005:06) menyatakan bahwa media adalah bentuk komunikasi baik tercetak maupun audiovisual serta peralatannya,

³ Pengembangan Media Pembelajaran Video TU.docx
(<https://www.scribd.com/document/351644482/PENGEMBANGAN-MEDIA-PEMBELAJARAN-VIDEO-TU-docx>) di akses pada tanggal 8 januari 2018

media hendaknya dapat dimanipulasi, dilihat, didengar, dan dibaca. Hal itu sama dengan pengertian media yang diberikan oleh AECT dalam Indriana (2011:14) yang menyatakan bahwa media merupakan segala bentuk dan saluran yang dipergunakan untuk proses penyaluran pesan. Criticos dalam Daryanto (2011:4) media merupakan salah satu komponen komunikasi, dapat dikatakan bahwa media pembelajaran merupakan sarana perantara dalam proses pembelajaran. Jadi media adalah sesuatu perantara yang sangat dibutuhkan agar informasi yang di sampaikan dapat diterima dengan baik oleh yang menerima informasi.

Merangkum dari berbagai pendapat diatas saya mengambil kesimpulan bahwa media adalah suatu perantara yang memudahkan pemberi informasi dalam menyampaikan informasi agar informasi yang disampaikan dapat diterima dengan baik dan jelas.

2.4 Jenis Media Pembelajaran

Meskipun beragam jenis dan format media sudah dikembangkan dan digunakan dalam pembelajaran, namun pada dasarnya semua media tersebut dapat dikelompokkan menjadi empat jenis, yaitu *media visual*, *media audio*, *media visual-audio* dan *multimedia*. Menurut Asyhar (2012:44) media tersebut adalah :

1. ***Media visual***, yaitu jenis media yang digunakan hanya mengandalkan indera pengelihatan semata-mata dari peserta didik. Dengan media ini, pengalaman belajar yang dialami peserta didik sangat tergantung pada kemampuan pengelihatannya. Beberapa media visual antara lain: (a) media cetak seperti

buku, modul, jurnal, peta, gambar dan postur, (b) model dan protipe seperti globe bumi, dan (c) media realitas alam sekitar dan sebagainya.

2. **Media audio**, yaitu jenis media yang digunakan dalam proses pembelajaran dengan hanya melibatkan indera pendengaran peserta didik, pengalaman belajar yang akan didapatkan adalah dengan mengandalkan indera kemampuan pendegaran. Oleh karena itu, media audio hanya mampu memanipulasi kemampuan sura semata (Munadi dalam asyhar, 2012:45). Pesan bahasa lisan, kata-kata dan lain-lain. Sedangkan pesan nonverbal adalah dalam bentuk bunyi-bunyian, musik, tiruan dan sebagainya. Contoh media audio yang umum digunakan adalah tape recorder, radio dan CD player.
3. **Media audio-visual**, yaitu jenis media yang digunakan dalam kegiatan pembelajaran dengan melibatkan pendengaran dan pengelihatan sekaligus dalam satu proses atau kegiatan. Pesan dan informasi yang dapat disalurkan melalui media ini dapat berupa pesan verbal dan nonverbal yang mengandalkan baik pengelohatan maupun pendengaran. Beberapa contoh audio-viual adalah film, video, program TV dan lain-lain.
4. **Multimedia**, yaitu jenis media yang melibatkan beberapa jenis media dan peralatan secara terintergrasi dalam suatu proses atau kegiatan pembelajaran. Pembelajaran media melibatkan indera pengelihatan dan pendengaran melalui media teks, visual diam, visual gerak, dan audio serta media interaktif berbasis komputer dan teknologi komunikasi dan informasi.

2.5 Tinjauan Tentang Video Tutorial *Fitness*

2.5.1 Pengertian Video

Secara empiris kata video berasal dari sebuah singkatan yang dalam bahasa Inggris yaitu visual dan audio. Kata *Vi* adalah singkatan dari *Visual* yang berarti gambar, kemudian pada kata *Deo* adalah singkatan dari *Audio* yang berarti suara. Namun secara umum video dapat diartikan sebagai teknologi pemrosesan sinyal elektronik mewakili gambar bergerak. Video (berasal dari Bahasa Latin ,”saya lihat”) ialah teknologi pemrosesan isyarat elektronik (*elektronik signals*) untuk menghasilkan gambar bergerak.

Dari tinjauan komunikasi, video adalah salah satu media *audio visual* yang digunakan sebagai media komunikasi.⁷ Video dapat digunakan untuk menjelaskan suatu pesan, memberikan pendidikan, meyakinkan khalayak, dan memberikan hiburan.

Dalam kaitannya dengan latihan *fitness*, setidaknya terdapat beberapa jenis video yang dapat diakses oleh khalayak adalah video yakni untuk mengedukasi *member gym* pemula mengenai suatu teknik *fitness*. dikategorikan berdasarkan tujuannya yaitu video *Body Building*, video *Power lifting*, video *Circuit Training*, dan video *Isometric*.

Tujuan dari video *Body Building* adalah video yang bertujuan untuk memperbesar otot badan, video *Power lifting* adalah video yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan, video *Circuit Training* adalah video yang bertujuan untuk membakar

⁷ kurnia, Barni.2015. *Peranan Video Tutorial Teknik Freestyle Motor Pada Peningkatan Kemampuan teknik Freestyle Motor.* jurnal online.Vol.2 hal 10-11

lemak, meningkatkan daya tahan dan meningkatkan,kekuatan otot, video *Isometric* adalah untuk meningkatkan stamina dan kekuatan pada otot yang digunakan untuk menahan posisi tertentu.

2.5.2 Pengertian Video Tutorial

Karena penelitian ini tidak berfokus pada video secara umum, maka diperlukan pemahaman lebih lanjut mengenai variabel dalam penelitian ini yaitu video tutorial. Video tutorial merupakan bagian dari komunikasi instruksional.

Yusuf (1998)⁸ menyebutkan komunikasi instruksional yaitu komunikasi yang ditujukan pada aspek-aspek operasionalisasi pendidikan, terutama aspek membelajarkan sasaran. Situasi, kondisi, lingkungan, metode, dan termasuk “bahasa” yang digunakan oleh komunikator sengaja dipersiapkan secara khusus untuk mencapai efek perubahan perilaku pada diri sasaran.

Dengan kata lain, melalui komunikasi tersebut diharapkan bisa terjadi proses belajar dan mengajar. Contoh bentuk sederhananya dari komunikasi intruksional ini antara lain ialah kegiatan kuliah, ceramah, mengajar, dan membelajarkan (*instruksional*). Dalam hal ini tentu saja tercakup segala kegiatan perancangannya serta segala aspek yang terkait di dalamnya.

Video tutorial adalah salah satu bentuk dari komunikasi instruksional yang menggunakan saluran *audio-visual*. Adapun keberadaan video tutorial saat ini amat ditunjang oleh perkembangan teknologi informasi. Dengan adanya kemudahan bagi siapa saja untuk menggunakan alat perekam video, maka

⁸ Yusuf, M. Pawit. 1998. *Komunikasi instruksional dan komunikasi pendidikan*. Remaja Rosdakarya. Bandung

pembuatan video tutorial pun menjadi lebih mudah. Selain pada tahap pembuatannya, teknologi komunikasi juga memiliki peranan yang besar dalam penyebaran video. Terlebih lagi ketika *world wide web* terbentuk dan media internet berkembang dengan cepat di tengah masyarakat, maka akan mudah bagi pembuat video untuk menaruh video tutorialnya pada situs *internet* agar dapat diakses oleh orang lain.

Menurut Munadi⁹ ada beberapa manfaat penggunaan video tutorial yakni baik untuk semua yang sedang belajar mendengar dan melihat, bisa menampilkan gambar, grafik atau diagram, bisa dipergunakan di rumah, bisa diperlambat dan diulang, bisa dipergunakan tidak hanya untuk satu orang, bisa dipergunakan untuk memberikan umpan balik, materi yang diberikan dapat lebih dipahami, ukuran tampilan video sangat *fleksibel* sehingga dapat diatur sesuai kebutuhan, menambah suatu dimensi terhadap pembelajaran, merupakan bahan non cetak yang kaya informasi dan lugas.

2.6 Tinjauan Tentang Gym

Gym berasal dari Yunani kuno "*Gymnastic*"¹⁰ yang artinya suatu sarana yang baik untuk pendidikan melatih fisik dan intelektual muda. Di ruang *gymnasium* para kaum muda dilatih fisiknya agar menjadi pribadi yang disiplin dan *sportif* di dalam lomba olahraga. Bagi sebagian orang kata "*gym*" selalu diidentikan dengan

⁹ Nurlatipah Yeni 2011. Video Tutorial "Tanoshii Kana" Sebagai Media Alternatif Dalam Pembelajaran Hiragana (http://elib.unikom.ac.id/files/disk1/543/jbptunikompp-gdl-yeninurlat-27121-5-unikom_y-i.pdf) di akses pada tanggal 25/04/2017 pukul 11.18

¹⁰ Lulu Chandra Putri, 2014 Pengaruh Customer Experience Quality terhadap Loyalitas Pelanggan (http://repository.upi.edu/15397/4/S_PEM_1001396_Chapter1.pdf) di akses pada tanggal 19/02/2017 pada pukul 15:43.

ruangan yang dipenuhi manusia manusia berbadan kekar yang tengah melatih otot ototnya dengan peralatan pembentuk badan serta didampingi instruktur.

Namun, *gym* dalam arti yang lebih luas memiliki makna ruang atau gedung olahraga. *Gym* adalah suatu wadah bagi mereka yang ingin menyegarkan badan dengan melakukan olahraga, yang dapat melenturkan tubuh, mengencangkan otot, dan membuat tubuh menjadi bugar.

2.7 Tinjauan Tentang Fitness

Fitness adalah sebuah aktivitas yang bertujuan membuat orang menjadi lebih bugar dengan olahraga latihan angkat beban (*weight lifting*), aerobik (*aerobics*) dan pemenuhan nutrisi (*nutrition*). *Fitness* pada dasarnya adalah aktivitas yang memadukan antara aktivitas angkat beban dan *kardiovaskuler* (jantung) ⁴

2.7.1 Sehat secara jasmani

Keadaan atau tingkatan fisik makhluk hidup yang bebas dari segala penyakit atau cacat tubuh dimana seluruh bagian atau komponen tubuh berfungsi dengan baik serta memenuhi pemeriksaan medis meliputi *antropometri*, fisiologi, biokimia, dan patologi anatomi. Kesehatan tubuh/badan yang baik hasil dari olahraga teratur, nutrisi dan diet yang benar serta istirahat yang baik. Indikator dari sehat secara jasmani adalah perbandingan tinggi dan berat badan.

⁴ Jurnal mahasiswa Institut Bisnis Informatika STIKOM (http://sir.stikom.edu/1231/4/BAB_I.pdf di akses pada tanggal 21 januari 2018 pukul 02:05)

2.7.2 Sehat secara rohani.

Keadaan atau tingkatan makhluk hidup dimana secara individu sadar akan potensi diri sendiri, dapat mengatasi tekanan atau masalah, dan bisa bekerja secara produktif, serta memiliki kemampuan untuk berkontribusi bagi masyarakat atau komunitasnya. Tingkat emosional dan psikologi makhluk hidup yang mampu menggunakan kapasitas emosi dalam hidup sosial untuk memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari. Indikator dari sehat secara rohani adalah tingkat efektifitas dan kesuksesan dari fungsi seseorang dalam kehidupan sosial.

A. Kebugaran secara jasmani.

Kapasitas secara fisik yang menggambarkan kemampuan seseorang dalam melakukan aktifitas sehari-hari. Serangkaian karakteristik (misalnya, pekerjaan kapasitas jantung dan paru-paru anda, kekuatan dan daya tahan otot anda, dan fleksibilitas dari sendi) yang terkait dengan kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan fisik. Kemampuan tubuh untuk berfungsi secara efektif dan efisien di dalam pekerjaan dan aktifitas lainnya.

B. Kebugaran secara rohani.

Perkembangan kualitas kepribadian untuk bertahan dalam tekanan, kesulitan, dan masalah yang didapatkan dari religi/agama, filosofi, dimana akan membentuk dasar dari karakter, pengambilan keputusan dan integritas seseorang. Komponen dari akal sehat makhluk hidup yang dapat membantu melewati masa sulit kehidupan.

2.7.1 Sejarah Fitness

Pada tahun 1983 *Klub fitness* (kebugaran) dibuka oleh Mark Mastrovda, Leonard Schlemm dan mitra, mereka melanjutkan ekspansi mereka di dunia fitness (kebugaran) pada tahun 1991 ketika Mark Mastrov disewa Golob sebagai *Vice President* Pemasaran. Maka dimulailah kampanye pemasaran fitness (kebugaran) dengan menyewa Pamela Anderson, Arnold Schwarzenegger dan Mike Tyson sebagai kampanye promosi untuk memperkenalkan fitness (kebugaran) serta merekrut anggota anggota baru untuk fitness (kebugaran).

Selama masa jabatan Mark Mastrov di Golob Mastrov, bersama dengan Tom Gergley, mulai merencanakan pengembangan *klub-klub* kesehatan secara internasional. Pada tahun 1994, 24 hour Nautilus bermitra dengan McCown De Leeuw dan tidak lama kemudian memperoleh California Selatan berbasis pusat kebugaran Keluarga, mengubah nama perusahaan 24 Hour Nautilus.

2.7.2 Program Latihan *Fitness*

Ada 4 jenis latihan yang bisa dilakukan di tempat fitnes :¹¹

a. Latihan daya tahan (*endurance*)

Latihan ini untuk meningkatkan daya tahan jantung, paru-paru dan peredaran darah. Contoh latihan aerobik, RPM dan jogging.

b. Kekuatan (*strength*)

Latihan ini berpusat pada kekuatan otot. Contohnya angkat beban/*weight training*.

c. Keseimbangan (*balance*)

¹¹ Suplemengym.com (http://suplemengym.com/be_fit/15_Jenis-Latihan-Gym.html) di akses pada tanggal 09/03/2017 pukul)22:03

Latihan untuk melatih keseimbangan tubuh. Contohnya *body balance*. *Fleksibilitas (flexibility)*

d. Latihan untuk kelenturan tubuh

Contohnya yoga, *pilates*

Dari keempatnya yang telah di sebutkan di atas latihan yang paling dominan di tempat *Gym* adalah *strength/weight training*. Ada 4 jenis *weight training* berdasarkan fungsinya :

a. *Body Building*

Tujuan dari *body bulding* adalah untuk memperbesar otot

b. *Power lifting*

Tujuan dari *power lifting* adalah untuk kekuatan

c. *Circuit Training*

Tujuan dari latihan *Circuit Training* adalah untuk membakar lemak, meningkatkan daya tahan dan meningkatkan sedikit kekuatan otot

d. *Isometric*

Tujuan dari latihan *Isometric* adalah untuk meningkatkan stamina dan kekuatan pada otot yang digunakan untuk menahan posisi tertentu.

Untuk mencapai tujuan latihan di atas maka menurut Instruktur fitness Centra fitness Center (Panca) *member gym pemula* memiliki latihan seperti :

a. *Lat Pulldown* latihan ini berfungsi untuk bagian lengan

b. *Squat* latihan ini berfungsi untuk bagian otot paha, pantat dan betis

c. *Shoulder Press* latihan ini berfungsi untuk bagian bahu

- d. *Bench press* latihan ini berfungsi untuk tubuh bagian atas terutama otot dada, lengan dan bahu.
- e. *Dummbbell Row* latihan ini berfungsi untuk otot bahu, bisep serta lengan.
- f. *Abdominal Bicycle* latihan ini berfungsi untuk meningkatkan kekuatan otot perut
- g. *Deadlift* latihan ini berfungsi untuk meningkatkan otot punggung, melalui gerakan mengangkat bar dengan posisi menekuk dan menegakan badan.

2.8 Teori Pembelajaran Sosial (*Social Learning Theory*)

Seperti yang telah disebutkan di atas bahwa video tutorial merupakan sebuah media pembelajaran. Video yang memiliki karakteristik berupa tampilan audio-visual serta memiliki kebebasan waktu dan tempat dalam penggunaan, dianggap menjadi salah satu keunggulan video sebagai media belajar. Namun sebelum lebih jauh lagi membahas landasan teori pada penelitian ini, ada baiknya jika sedikit mengulas Teori Pembelajaran Sosial yang telah dikemukakan oleh Albert Bandura.¹²

Menurut Albert Bandura terdapat empat faktor dibutuhkan oleh seseorang untuk belajar melalui pengamatan dan kemudian menirunya:

1. *Attention* (Perhatian).

Pembelajar harus menaruh perhatian pada detail-detail yang penting dari perilaku model.

2. *Retention* (Pengingatan).

Pembelajar harus dapat mengingat atau menyimpan semua informasi dalam

¹² Pagi, Embun.2013. Peranan Video Tutorial Dalam Peningkatan Kemampuan Teknik *Parkour*

memorinya sampai informasi itu berguna kelak.

3. *Reproduction* (Mereproduksi).

Pembelajar harus memiliki keterampilan dan koordinasi fisik yang dibutuhkan dalam mereproduksi perilaku tersebut.

4. *Motivation* (Dorongan).

Akhirnya, pembelajar harus memiliki *motivation* atau dorongan untuk menirukan model.

Dalam hal ini, pembelajar memiliki kecenderungan untuk menirukan suatu perilaku jika mereka mengharapkan perilaku tersebut mengarah pada suatu tipe hadiah atau penguatan. Jika pembelajar memandang bahwa menirukan perilaku tidak akan mengarah pada hadiah atau justru mengarah ke hukuman, mereka cenderung tidak menirukan perilaku tersebut.

Penelitian mengenai peranan video tutorial dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar *fitness* ini menggunakan Teori Pembelajaran Sosial dari Albert Bandura sebagai dasar teori karena video tutorial merupakan sebuah media pembelajaran. Kemudian karakteristik dari Teori Pembelajaran Sosial yang meliputi *attention* (perhatian), *retention* (pengingatan), *reproduction* (mereproduksi), dan *motivation* (dorongan) merupakan faktor-faktor pembelajaran yang sesuai dengan penggunaan video sebagai media belajar. Karena seorang *member gym* pemula yang menggunakan video harus melakukan pengamatan pada detil gerakan yang ditayangkan dalam video, agar kemudian dapat di ingat dan dipraktikkan dengan benar.

2.9 Kerangka Pikiran

Setiap individu memiliki potensi diri yang berbeda-beda, beberapa memiliki kelebihan di bidang tertentu yang seringkali dilabeli dengan istilah bakat. Namun sesungguhnya bakat tersebut dapat pula dibentuk oleh usaha-usaha yang dilakukan. Salah satunya adalah dengan mempelajari keterampilan tertentu, misalnya *fitness*. Di dalam *fitness* terdapat disiplin yang menuntut keterampilan dalam *gymnastik* dan olah fisik sehingga harus dipelajari dengan baik. Dan dengan adanya latihan yang terus menerus dengan metode belajar yang tepat, maka keterampilan tersebut akan mampu terbentuk dengan sendirinya. Video tutorial di internet yang banyak bermunculan dimaksudkan untuk membantu *member gym* dalam melakukan proses pembelajaran.

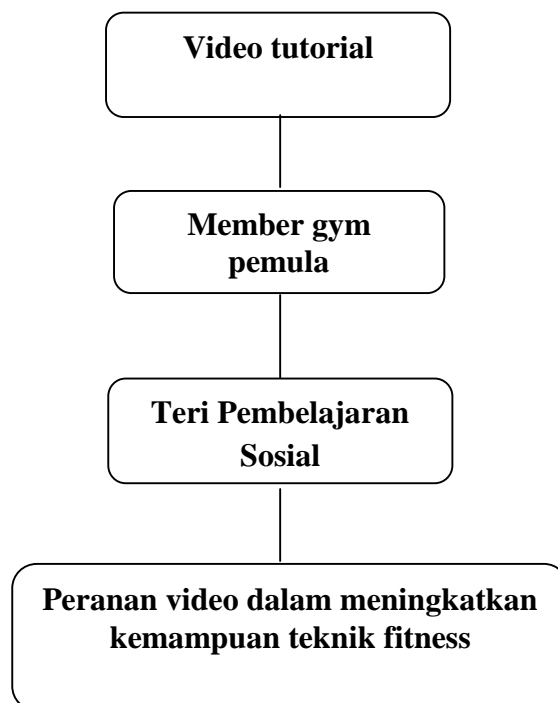
Pada tahapan proses pembelajaran ini, terdapat siklus yang terus berulang dan tidak bersifat linear. Meskipun pada akhirnya, proses belajar tersebut akan menghasilkan sesuatu yang dapat diukur. Penggunaan media dalam penelitian ini yaitu video tutorial yang dapat memiliki banyak arti. Ini dapat berarti dimana isi media terkait harapan-harapan tertentu untuk dapat dipenuhi.

Penelitian disesuaikan dengan porsi kemampuan seorang *member gym*, karena dalam mempelajari *fitness* para *member gym* mempunyai tujuannya masing-masing dan tentunya menggunakan teknik *fitness* yang berbeda-beda dari peranannya dalam proses pembelajaran. Maka pada tahapan proses pembelajaran, peneliti merujuk pada teori pembelajaran sosial yang dikhususkan pada teori imitasi yang dikemukakan oleh Albert Bandura. Dalam belajar, Bandura menyatakan terdapat 4 karakteristik dari Teori Pembelajaran Sosial yang meliputi

attention (memperhatikan), *retention* (mengingat), *reproduction* (merekproduksi), dan *motivation* (dorongan). Dimana karakteristik tersebut merupakan faktor-faktor pembelajaran yang sesuai dengan penggunaan video sebagai media belajar. Karena *member gym* harus melakukan pengamatan pada detail gerakan yang diajarkan dalam video, agar kemudian dapat diingat dan dipraktikkan dengan benar.

Dengan adanya fokus pemikiran tersebut, maka penelitian tentang peranan video tutorial dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar *fitness* akan dapat diukur secara nyata, yaitu dengan melalui tahapan-tahapan dalam kerangka pikiran yang telah dibuat.

Berikut peneliti jelaskan secara singkat dalam bentuk bagan kerangka berfikir :



Bagan 1. Bagan Kerangka pikir

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Tipe Penelitian

Penelitian kualitatif menurut Moleong adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian, misalnya, perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dan lain-lain, secara holistik, dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah.¹³

Dengan pendekatan kualitatif yang digunakan pada penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh gambaran yang lengkap dari permasalahan yang dirumuskan dengan memfokuskan pada proses pencarian makna di balik fenomena yang muncul dalam penelitian. Dengan harapan agar informasi yang dikaji lebih bersifat komprehensif, mendalam, alamiah, dan apa adanya.

3.2 Fokus penelitian

Dalam melakukan suatu penelitian dengan pendekatan kualitatif sangat penting adanya fokus penelitian. Fokus penelitian ini akan membatasi ruang lingkup penelitian yang akan diteliti dan memiliki peranan penting dalam menjalankan

¹³ Moleong, Lexy J. 2004. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya., hal 6

suatu penelitian. Penelitian ini berfokus pada bagaimana video tutorial berperan sebagai sumber informasi dalam proses pembelajaran teknik dasar *fitness* pada *member gym* pemula, mengenai belajar segala aspek teknik fitness, seperti *Bench Press/barbell-dumbell, Squat dan leg press, Bent over barbell row,deadlift, chin up, Tricep Close grip Bench press dipping, bicep Barbell curl, Millitary press dan Dumblell press*. Melalui fokus penelitian ini, suatu informasi di lapangan dapat dipilah-pilah sesuai dengan konteks permasalahan, sehingga rumusan masalah dan fokus penelitian saling berkaitan karena permasalahan penelitian dapat dijadikan acuan penemuan fokus penelitian, meskipun fokus dapat berubah dan kurang sesuai dengan data yang ditentukan di lapangan.

3.4 Subjek Penelitian

Subjek dari penelitian ini adalah para *Member gym* pada salah satu *Gym* yang ada di Bandar Lampung, yaitu Centra Fitness Center di Jl. Perum Polri Rajabasa, Bandar Lampung, dan Centra Fitness Center . Centra fitness center Jl. Raden Gunawan Hajimena, Natar Lampung Selatan ini di resmikan pada tanggal 15 april 2012 dan saat ini masing-masing *gym* memiliki Member aktif yaitu sebesar Centra Fitness Center di Jl. Perum Polri Rajabasa, Bandar Lampung memiliki *member* aktif sekitar 238 *member* dan di Jl. Raden Gunawan Hajimena, Natar - Lampung Selatan memiliki *member* aktif sekitar 190 *member*.

Jumlah *member* tersebut di dominasi oleh *member* pemula, yang sering menggunakan video tutorial sebagai panduan kegiatan *fitness*. Sebagai tempat gym yang ternama di Lampung dengan *member fitness* yang cukup banyak, Centra Fitness Center hanya memiliki 2 instruktur *fitness* dan itu juga hanya berada di

satu tempat saja yaitu di Centra Fitness Center Rajabasa sedangkan di Centra Fitness Center Natar tidak memiliki instruktur *fitness* oleh karena itu tempat *gym* ini dianggap pantas menjadi subjek penelitian.

3.4.1 Penentuan Informan

Moleong (2004) menyatakan bahwa informan adalah orang yang dimanfaatkan untuk memberikan informasi tentang latar penelitian. Jadi ia harus mempunyai banyak pengalaman tentang latar penelitian. Ia “berkewajiban” secara sukarela menjadi anggota tim penelitian walaupun hanya bersifat informal. Sebagai anggota tim dengan kebaikannya dan dengan kesukaannya ia dapat memberikan pandangan dari segi orang-dalam tentang nilai-nilai, sikap, bangunan, proses, dan kebudayaan yang menjadi latar penelitian setempat.¹⁴

Menurut Spradley (dalam Moleong, 2004) informan harus memiliki beberapa kriteria yang harus dipertimbangkan, yaitu:

- a. Subjek yang telah lama dan intensif menyatu dengan suatu kegiatan atau medan aktivitas yang menjadi sasaran atau perhatian peneliti dan ini biasanya ditandai oleh kemampuan memberikan informasi di luar kepala tentang sesuatu yang ditanyakan.
- b. Subjek masih terikat secara penuh serta aktif pada lingkungan dan kegiatan yang menjadi sasaran penelitian.
- c. Subjek mempunyai cukup banyak waktu dan kesempatan untuk dimintai informasi.
- d. Subjek yang dalam memberikan informasi tidak cenderung diolah atau

¹⁴Moleong, Lexy J. 2004. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya., hal 90-103

dikemas terlebih dahulu dan mereka relatif masih lugu dalam memberikan informasi.

Menurut Panca.F yang berperan sebagai Instruktur Fitness *Gym* di Centra Fitness Center Bandar Lampung, seseorang dapat dikatakan sebagai *member gym* pemula apabila *member* tersebut masih mengikuti latihan minimal selama 3 bulan namun, belum terlihat perubahan dalam pembetukan otot tubuh.

Dari kriteria di atas, maka terdapat 3 orang yang dapat dijadikan sebagai informan dalam penelitian ini, yaitu para member pemula. Informan tersebut sampai saat ini aktif mengakses video tutorial dan berusaha mengaplikasikannya melalui latihan fitness di Centra Fitness Center Bandar Lampung.

3.4.2 Pendekatan Terhadap Informan

Pendekatan yang dilakukan peneliti dalam mendekati diri kepada para informan penelitian adalah dengan upaya-upaya berikut ini:

- a. Peneliti menjadi *member gym* dan mengikuti latihan di *gym* centra fitness dan mengamati *member gym* yang menggunakan video tutorial.
- b. Melakukan wawancara secara mendalam kepada instruktur dan member gym pemula yang terpilih dan telah memenuhi kriteria sebagai informan penelitian.

Dengan upaya-upaya tersebut peneliti berusaha menciptakan kenyamanan akan kehadiran peneliti di tengah-tengah kegiatan *fitness*. Dengan demikian proses mendapatkan informasi akan menjadi lebih mudah dan nyaman untuk dilakukan.

3.3.3 Objek Penelitian

Objek penelitian dalam penelitian kualitatif yaitu apa yang menjadi sasaran peneliti dalam penelitiannya. Sasaran penelitian tidak tergantung pada judul dan topik penelitian tetapi secara konkret tergambar dalam rumusan masalah penelitian. Objek penelitian dalam penelitian ini adalah peranan video tutorial dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar *fitness*, yaitu sejauh apakah video mampu menjadi sarana belajar yang memadai dalam meningkatkan kemampuan dalam disiplin tekni dasar *fitness*.

3.4 Sumber Data

Dalam penelitian ini ada dua sumber data yang digunakan, yaitu data primer dan data sekunder.

A. Data Primer

Data Primer yaitu data utama dalam penelitian yang akan diteliti. Data primer adalah data yang diperoleh langsung dari lapangan baik melalui pengamatan sendiri maupun melalui daftar pertanyaan yang telah disiapkan oleh peneliti. Data primer dalam penelitian ini diperoleh melalui wawancara dan jawaban dari daftar pertanyaan yang akan diajukan dan hasil obserpasi peneliti.

B. Data Sekunder

Data Sekunder yaitu data yang mendukung data primer, mencakup data lokasi penelitian dan data lain yang mendukung masalah penelitian. Data sekunder diperoleh dari observasi dan literatur yang relevan dengan penelitian yang sedang dilakukan.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini diantaranya sebagai berikut :

1. Wawancara

Wawancara merupakan teknik pengumpulan data dengan cara mengumpulkan informasi dengan mengajukan sejumlah pertanyaan berkaitan dengan penggunaan video tutorial sebagai media pembelajaran teknik-teknik latihan *fitness* di *Centra Fitness Center*. Wawancara ini dilakukan secara mendalam kepada informan yang telah ditentukan baik secara langsung maupun menggunakan media komunikasi.

2. Observasi

Observasi merupakan pengumpulan data dengan melakukan pengamatan, pencatatan, serangkaian perilaku dan sebagainya secara langsung. Observasi pada penelitian ini dilakukan dengan mengamati secara langsung ke objek penelitian yaitu *member gym* pemula di *Centra Fitness Center* Bandar Lampung. Observasi dapat dilakukan saat *member fitness* pemula melakukan kegiatan latihan *fitness*.

3. Dokumentasi dan Studi Pustaka

Dokumentasi dan Studi Pustaka merupakan penggunaan bahan dokumenter yang diperoleh dari tempat latihan ataupun dari *member* itu sendiri berupa data yang relevan dengan penelitian dan pengumpulan data dari berbagai literatur pendukung.

3.6 Teknik Pengolahan Data

Teknik pengolahan data merupakan tahap selanjutnya setelah pengumpulan data dari lapangan pada tahap pengolahan data. Dalam penelitian kualitatif, pengolahan data merupakan tahap pra-analisis data, atau tahap yang dilakukan sebelum melakukan analisis data. Data yang diolah dalam penelitian kualitatif merupakan data hasil wawancara dan pengamatan yang tertuang dalam catatan lapangan. Dalam mengolah data yang ada dalam catatan lapangan, dapat diterapkan 4 langkah pengolahan data yang kemudian dikombinasikan dengan petunjuk yang diberikan Bogdan dan Biklen (1892: 91-92) dalam Moelong, yaitu:

1. *Editing*

Editing merupakan proses pemeriksaan data-data yang telah diisi dan dijawab oleh informan. Dengan kata lain, data atau keterangan yang telah dikumpulkan dalam buku catatan (*recorded book*), daftar pertanyaan ataupun pada *interview guide* (pedoman wawancara) perlu dibaca sekali lagi dan diperbaiki apabila masih terdapat hal-hal yang salah atau masih meragukan karena peneliti harus memiliki catatan yang sempurna dalam penelitiannya.

2. *Coding*

Coding merupakan pengklasifikasian data. *Coding* dapat dilakukan dengan membuat kerangka, kemudian kerangka itu diperluas dengan coretan seperlunya, tetapi kesemuanya harus diurutkan secara kronologis dan dapat pula disusun berdasarkan judul-judul. Pilihan yang baik di antara keduanya terserah kepada peneliti.

3. *Interpreting*

Interpretasi data merupakan tahapan memberikan penafsiran dan penjabaran dari data yang diperoleh agar dapat dimengerti oleh pembaca.

3.7 Teknik Analisis Data

Analisis data menurut Patton (1980) adalah proses mengorganisasikan dan mengurutkan data ke dalam pola, kategori dan satuan uraian dasar. Adapun teknik analisis data kualitatif dilakukan dengan tahap sebagai berikut:

1. Reduksi Data

Reduksi data yaitu proses pemilihan, pemusatan perhatian dan penyederhanaan, pengabstrakan dan transformasi data kasar yang muncul dari catatan-catatan tertulis di lapangan. Di mana setelah penulis memperoleh data, harus lebih dulu dikaji kelayakannya dengan memilih data mana yang benar-benar dibutuhkan dalam penelitian ini.

2. *Display* (Penyajian Data)

Penyajian data dibatasi sebagai sekumpulan informasi tersusun yang disesuaikan dan diklarifikasi untuk mempermudah peneliti dalam menguasai data dan tidak terbenam dalam setumpuk data.

3. Verifikasi (Menarik Kesimpulan)

Penarikan kesimpulan dilakukan dengan cermat dengan melakukan verifikasi berupa tinjauan ulang pada catatan-catatan lapangan sehingga data-data yang ada telah diuji validitasnya. Sehingga diperoleh kesimpulan yang jelas kebenaran dan kegunaannya.

3.8 Teknik Keabsahan Data

Penelitian kualitatif menghadapi persoalan penting mengenai pengujian keabsahan data. Banyak hasil penelitian kualitatif diragukan kebenarannya karena beberapa hal, seperti subjektivitas peneliti merupakan hal yang dominan dalam penelitian kualitatif dan alat penelitian yang diandalkan adalah wawancara dan observasi (apapun bentuknya) mengandung banyak kelemahan ketika dilakukan secara terbuka dan apalagi tanpa kontrol (dalam observasi). Untuk itu perlu dibangun sebuah mekanisme untuk mengatasi keraguan terhadap hasil penelitian kualitatif.¹⁵

Moleong yang dikutip oleh Bungin mencoba membangun teknik pengujian keabsahan penelitian kualitatif yang ia beri nama teknik pemeriksaan. Teknik pemeriksaan tersebut meliputi:

A. Menemukan Siklus Kesamaan Data

Ketika peneliti mengatakan bahwa setiap hari ia menemukan data baru, maka artinya ia masih terus bekerja untuk menemukan data lainnya karena informasi yang ingin diperolehnya masih banyak. Akan tetapi, suatu hari ia menemukan informasi yang sama yang pernah didapatkan, begitu pula hari-hari berikutnya ia hanya memperoleh data yang pernah didapatkan, begitu pula hari-hari berikutnya ia hanya memperoleh data yang pernah diberikan oleh informan sebelumnya.

Dengan demikian, ia harus melakukan langkah akhir yaitu menguji keabsahan data penelitiannya dengan informasi yang baru saja ia peroleh dan apabila tetap sama maka ia sudah menemukan siklus kesamaan data atau dengan kata lain ia sudah berada di pengujung aktivitas penelitiannya.

¹⁵ Burhan Bungin. 2009. *Analisis Penelitian Data Kualitatif*. Jakarta: Raja Grafindo., hal 253-254.

B. Ketekunan Pengamatan

Untuk memperoleh derajat keabsahan yang tinggi, maka jalan penting lainnya adalah dengan meningkatkan ketekunan dalam pengamatan di lapangan. Pengamatan bukanlah suatu teknik pengumpulan data yang hanya mengandalkan beberapa kemampuan pancaindra namun juga menggunakan semua pancaindra termasuk pendengaran, penglihatan dan *insting* peneliti. Dengan meningkatkan ketekunan pengamatan di lapangan, maka derajat keabsahan data telah ditingkatkan pula.

C. Pengecekan Melalui Diskusi

Diskusi dengan berbagai kalangan yang memahami masalah penelitian akan memberi informasi yang berarti kepada peneliti, sekaligus sebagai upaya untuk menguji keabsahan hasil penelitian. Cara ini dilakukan dengan mengekspos hasil sementara dan atau hasil akhir untuk didiskusikan secara analitis. Diskusi bertujuan untuk mencari titik-titik kekeliruan interpretasi dengan klarifikasi penafsiran dari pihak lain. Moleong mengatakan bahwa diskusi dengan kalangan sejawat akan menghasilkan pandangan kritis terhadap hasil penelitian, membantu mengembangkan langkah berikutnya dan menghasilkan pandangan lain sebagai pembandingan.

D. Kecukupan Referensi

Keabsahan data hasil penelitian juga dapat dilakukan dengan memperbanyak referensi yang dapat menguji dan mengoreksi hasil penelitian yang telah dilakukan, baik referensi yang berasal dari orang lain maupun referensi yang

diperoleh selama penelitian seperti gambar video di lapangan, rekaman wawancara maupun catatan-catatan harian di lapangan.

E. Triangulasi dengan metode

Triangulasi ini dilakukan untuk melakukan pengecekan terhadap penggunaan metode pengumpulan data, apakah informasi yang didapat dengan metode *interview* sama dengan metode observasi, atau apakah hasil observasi sesuai dengan informasi yang diberikan ketika di *interview*. Tujuannya adalah untuk mencari kesamaan data dengan metode yang berbeda.

F. Uraian Rinci

Teknik ini adalah suatu upaya untuk memberikan penjelasan kepada pembaca dengan menjelaskan hasil penelitian dengan penjelasan yang serinci-rincinya. Suatu temuan yang baik akan dapat diterima orang apabila dijelaskan dengan penjelasan yang terperinci dan logis.

BAB IV GAMBARAN UMUM

4.1 Lokasi Penelitian

4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian Centra Fitness Center Bandar Lampung

Centra Fitnes *Center* Lampung merupakan salah satu tempat gym ternama dan dikenal oleh para masyarakat Bandar Lampung terutama bagi para pelaku fitness yang berdiri sejak 1 Januari 1945. Terdapat 3 lokasi Centra Fitnes *Center* di provinsi Lampung. Pusat Centra Fitnes *Center* Lampung bertempat di jalan Soekarno Hatta No.7 Gang Centra, Rajabasa Raya, Rajabasa Bandar Lampung, kemudian cabang Centra Fitnes *Center* Lampung yang bertempat di jalan Raden Gunawan, Hajimena, Natar, kabupaten Lampung Selatan, dan gang Mangga 1, Mulyojati, Metro Barat Lampung. Jam operasional Centra Fitnes *Center* Lampung yaitu pukul 07.00 – 22.00.

Centra Fitnes *Center* Lampung pusat memiliki 2 lantai tempat latihan. Lantai dasar adalah sarana untuk berlatih *fitness* yang terdiri dari berbagai alat-alat *fitness*, seperti :

1. Alat fitnes Freeweight
2. Body Weight training station

3. Al Alat fitness Mesin

Untuk lantai 2 (atas) merupakan sarana untuk berlatih *kick boxing*. Mayoritas yang berlatih *kick boxing* di Centra Fitnes Center Lampung pusat adalah wanita. Di Centra Fitnes Center Lampung pusat terdapat 2 orang instruktur *fitness* yang tersertifikasi. Salah satu instruktur juga merupakan instruktur *kick boxing* yang berada di lantai 2. Centra Fitnes Center Lampung menyediakan jasa instruktur dengan dikenakan biaya sebesar 620.000 rupiah per bulan, dan untuk biaya instruktur plus member selama 1 bulan akan dikenakan tarif Rp. 740.000,00.

Dalam kalangan pelaku fitness terutama para pemuda dan pemudi, Centra Fitnes Center Lampung merupakan *gym* yang paling diminati di provinsi Lampung karena disamping biayanya yang dapat dikatakan cukup murah, lokasinya pun sangat strategis, mempunyai alat lengkap dan suasana yang nyaman. Member pemulanya pun cukup banyak sehingga sesama para member *gym* pemulanya dapat saling berbagi ilmu satu sama lain, lebih memiliki rasa percaya diri dan tentunya suasana berlatih para member *gym* pemula tidak akan terlalu tegang seperti dikelilingi oleh para pelaku *fitness* professional.

Centra Fitnes Center Lampung juga memiliki akun media sosial *instagram* bernama @centrafitnes dengan 186 *followers*, *facebook* bernama Centra Fitnes Metro Lampung, pin *blackberry* 5f6D2BBB, dan nomor telfon (0721) 7305151, 082281279992. (Hasil Wawancara 4 September 2017).

4.1.2 Centra Fitnes *Center* Lampung



Gambar 1. Lambang Centra Fitnes *Center* Lampung

Centra Fitnes *Center* Lampung mempunyai lambang bergambar lingkaran berbentuk barbel yang mengandung artian seperti sifat barbel itu sendiri yang kuat dan kokoh, kemudian didalamnya terdapat gambar seorang pria dan wanita yang sedang mengangkat barbel dengan tubuh yang berotot dan ideal yang mempunyai makna bahwa di dalam *fitness* tidak mengenal *gender*, sehingga baik pria maupun wanita dapat melakukan kegiatan *fitness* dan menghasilkan bentuk tubuh yang ideal. Tulisan Centra Fitnes menunjukkan identitas dan domisili dari gym Centra Fitnes yang hanya terdapat di provinsi Lampung (Hasil Wawancara 4 September 2017).

Gambaran Umum tentang Member Gym

1. Informan pertama



Gambar 2. Informan I

informan pertama adalah Yusuf khairul imam yang akrab di panggil “Yusuf” lahir di metro 19 desember 1994 bertempat tinggal di Jl. Rambutan No.18 mulyo jati metro barat , Yusuf adalah seorang mahasiswa di teknokrat angkatan 2014. Adapun motivasi Yusuf untuk

melakukan latihan fitness yaitu untuk membentuk badan dari kurus menjadi gemuk dari 45

kilogram sekarang sudah 54 kilogram, yusuf telah melakukan fitness selama 7 bulan, namun banyak bolong nya tidak melakukan fitness dengan rutin, dalam 7 bulan yusuf hanya melakukan rutinitas selama 3 bulan terakhir dan menggunakan video tutorial sebagai acuan belajar teknik fitness .

2. Informan kedua



Gambar 3. Informan II

Informan kedua Agus Hidayat yang akrab di panggil “Agus” lahir di Bandar Lampung 5 agustus 1990, bekerja di Wings Group sebagai coordinator, bertempat tinggal di Jl.Haji Ismail Asrama Haji, adapun motivasi untuk menjadi badan yang Atletis dan lebih percaya diri Agus telah melakukan fitness baru 2 bulan dengan

menggunakan video tutorial sebagai acuan belajar teknik fitnessnya.

3. Informan ke Tiga



Gambar 4. Informan III

Informan ke Tiga adalah Muhamad Iliaz Fauzi akrab di panggil “fauzi” lahir di Lampung Tengah 11 september 1998 Adapun motivasi Fauzi untuk melakukan latihan fitness yaitu untuk menjadi kelihatan berotot agar lebih percadiri, fauzi baru berlatih fitness selama 1 bulan dengan menggunakan video tutorial sebagai acuan belajar teknik fitnessnya.

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara dengan informan yang merupakan *member gym* di Centra Fitness Center, maka didapatkan kesimpulan dari penelitian tentang peranan video tutorial dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar *fitness* adalah sebagai berikut :

1. Dalam proses tahap belajar teknik *fitness*, melalui informasi video tutorial seorang *member gym* pemula dapat berlatih dengan memanfaatkan informasi dari video tutorial, karena dari hasil observasi dan wawancara peneliti, peneliti menemukan bahwa sebuah video tutorial bisa di gunakan sebagai bahan untuk berlatih teknik dasar *fitness*. Dengan demikian seorang *member* yang ingin menguasai teknik dasar *fitness* dan ingin membentuk tubuh agar bugar dapat berlatih dengan sendirinya meskipun tanpa bantuan instruktur. Jadi dalam penelitian ini menggambarkan bahwa sebuah video bisa di gunakan sebagai bahan untuk belajar sebuah teknik *fitness*. Dengan menggunakan video seorang *member* yang ingin mengetahui teknik *fitness* bisa belajar dimana saja dan kapan saja tanpa terhalang oleh waktu .

2. Pada perannya membantu proses belajar dalam konsep Teori Pembelajaran Sosial, video tutorial telah mampu membuat informan memperhatikan isi media, yang berarti terpenuhinya faktor *attention*. Dan faktor *retention* juga sudah terpenuhi seperti yang di katakana oleh semua informan bahwa informasi dalam video tutorial sangat mudah untuk di ingat. Selanjutnya diketahui bahwa video tutorial sebagai media pembelajaran telah mampu menumbuhkan dorongan (*motivation*) bagi seluruh informan untuk mengembangkan kemampuannya. Terakhir, faktor *reproduction* yang diketahui berdasarkan hasil wawancara menunjukkan bahwa seluruh informan telah melakukan latihan dengan menggunakan video tutorial sebagai media belajar dan menguasai lebih dari dua teknik dasar *fitness*.
3. Proses pembelajaran yang dipengaruhi oleh video tutorial merupakan sebuah proses untuk meningkatkan kemampuan teknik *fitness*. Adapun pengaruh tersebut adalah dengan memberikan informasi mengenai teknik dasar *fitness* yang akan diingat oleh para informan, selanjutnya informan merasa termotivasi untuk berlatih sehingga dari latihan tersebut akan terjadi peningkatan pada kemampuan informan. Pada akhir dari seluruh wawancara dan observasi yang dilakukan, peneliti menemukan peranan video tutorial yang utama adalah untuk menginformasikan teknik dasar *fitness* dan memotivasi para informan.

6.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan ditemukan beberapa saran yang perlu diperhatikan, antara lain sebagai berikut :

1. Untuk para member gym pemula yang ingin menggunakan video tutorial sebagai bahan acuan belajar fitness, saran dari peneliti bahwa sebaiknya memiliki pengetahuan yang cukup untuk mengakses internet. Karena demikian, karena untuk mendapatkan sebuah video tutorial yang cocok untuk tujuan latihan seorang *member gym*, seorang member harus memiliki pengetahuan tentang internet karena untuk mendapatkan sebuah video tutorial seorang member gym harus mengakses internet yaitu seperti Youtube dan anda harus bijak untuk memilih video apa yang anda gunakan karena di internet sangat banyak video tutorial dan itu akan membuat anda kebingungan dalam memilih video, jadi pilih lah video yang mudah anda cerna dan anda ingat.
2. Untuk *instruktur* yang membuat video tutorial, khususnya di Indonesia agar dapat membuat video tersebut berisi informasi yang lebih *detail*, serta mencantumkan langkah-langkah dari setiap gerakan dalam bentuk tulisan agar lebih mudah diingat. Sertakan juga tips latihan fisik sebagai modal untuk melatih teknik tersebut.
3. Untuk Penelitian ini hanya terfokus pada peranan video tutorial dalam meningkatkan teknik dasar fitness pada member gym pemula. Peneliti sadar bahwa masih banyak kekurangan yang dimiliki dalam penelitian ini. Penelitian ini dapat menjadi bahan acuan untuk dikembangkan lagi oleh

peneliti lain dengan sudut pandang berbeda yang terdapat pada apapun mengenai video tutorial fitness.

DAFTAR PUSTAKA

Sumber Buku

- Burhan Bungin. 2009. *Analisis Penelitian Data Kualitatif*. Jakarta: Raja Grafindo
- Moleong, Lexy J. 2004. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Morisson dan Andy Corry W. 2009. *Teori Komunikasi*. Bogor. Ghalia Indonesia.
- Mulyana, Dedy. 2005. *Ilmu Komunikasi : Suatu Pengantar*. Bandung. PT Remaja Rosdakarya.
- Rahmat, Jalaluddin. 1995. *Metode Penelitian Komunikasi*. Bandung. PT Remaja Rosdakarya.
- Severin, dkk. 2009. *Teori Komunikasi: Sejarah, Metode dan Terapan di dalam Media Massa* Kencana: Jakarta
- Yusuf, M. Pawit. 1998. *Komunikasi instruksional dan komunikasi pendidikan*. Remaja Rosdakarya. Bandung

Sumber Internet

- eJournal Ilmu Komunikasi, Volume 1, Nomor 2, 2013 [http://ejournal.ilkom.fisip-unmul.ac.id/site/wp-content/uploads/2013/06/Junal%20Rudi%20Ganjil%20\(06-01-13-04-50-33\).pdf](http://ejournal.ilkom.fisip-unmul.ac.id/site/wp-content/uploads/2013/06/Junal%20Rudi%20Ganjil%20(06-01-13-04-50-33).pdf) (di akses Pada tanggal 23/04/2017 pukul 15.18).
- Indra Maulana. 2011. Panduan *Latihan fitnes untuk pemula berbasis web*. Jurnal online vol 1 hal 1-2. http://repository.amikom.ac.id/files/Naskah%20Publikasi_07.12.2230.pdf (diakses pada tanggal 06/03/17 Pukul 09:39).
- jurnal online binus <http://library.binus.ac.id/eColls/eThesisdok/Bab2/2012-2-00862-MC%20Bab2001.pdf> (diakses pada tanggal 06/03/17 pada pukul 10:33)

kurnia, Barni.2015. *Peranan Video Tutorial Teknik Freestyle Motor Pada Peningkatan Kemampuan teknik Freestyle Motor.*,jurnal online.Vol.2 hal 10-11

Kamus Besar Bahasa Indonesia edisi ke tiga, 2002 (di akses pada tanggal 08/02/2017 pukul 17:47)

Lulu Chandra Putri, 2014 *Pengaruh Customer Experience Quality terhadap Loyalitas Pelangga* http://repository.upi.edu/15397/4/S_PEM_1001396_Chapter1.pdf (di akses pada tanggal 19/02/2017 pada pukul 15:43).

Nurlatipah Yeni 2011. *Video Tutorial “Tanoshii Kana“ Sebagai Media Alternatif Dalam Pembelajaran Hiragana* http://elib.unikom.ac.id/files/disk1/543/jbptunikompp-gdl-yeninurlat-27121-5-unikom_y-i.pdf (di akses pada tanggal 25/04/2017 pukul 11.18).

Suplemengym.com http://suplemengym.com/be_fit/15_Jenis-Latihan-Gym.html (di akses pada tanggal 09/03/2017 pukul 22:03).

Sidik Abdul masjid 2013 *sikap member fitness center gor fik uny yogyakarta terhadap program-program latihan kebugaran .*,jurnal online.Vol.1 hal 01-03

Vip plaza <http://www.viplaza.co.id/pria/olahraga/gym-training/power.html> (di akses pada tanggal 08/02/2017 pukul 17:47).