

**KUALIFIKASI DAN KOMPETENSI INSTRUKTUR
FITNES DI ANTARES FITNESS AND AEROBIC,
NEWTOM GYM, MJ GYM SURABAYA**

SKRIPSI



**DHINAR IJTIHADA ELDYZA EFFENDI
NIM :165900070**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGIK DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2021**

**KUALIFIKASI DAN KOMPETENSI INSTRUKTUR
FITNES DI ANTARES FITNESS AND AEROBIC,
NEWTOM GYM, MJ GYM SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi
Sebagian Persyaratan dalam memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan dalam Program Studi Pendidikan Jasmani

**DHINAR IJTIHADA ELDYZA E
NIM : 165900070**

**UNIVERSITAS PGRI ADIBUANA SURABAYA
FAKULTAS PAEDAGOGIK DAN PSIKOLOGI
PRODI PENDIDIKAN JASMANI
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN


Skripsi oleh : Dhinar Ijtihada Eldyza E
NIM : 165900070
Judul Skripsi : Kualifikasi dan Kompetensi Instruktur Fitness
Di Antares Fitness And *Aerobic*, Newtom
Gym, Mj Gym Surabaya

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Mengetahui,
Kaprosdi Pendidikan Jasmani,

Surabaya,
Dosen Pembimbing,

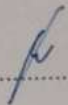

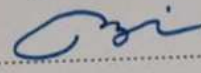

Ahmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0724097301


Dr. Drs. Abd. Cholid, S.Pd, M.Pd.
NIDN.0720046203

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Dhinar Ijtihada Eldyza Effendi dengan judul "KUALIFIKASI DAN KOMPETENSI INSTRUKTUR FITNESS DI ANTARES FITNES AND AEROBIC, NEWTON GYM, MJ GYM SURABAYA" telah dipertahankan didepan Dewan Penguji pada tanggal 11 Februari 2021.

Dewan Penguji:

1. : Dr. Drs. Abd. Cholid, S.Pd, M.Pd. Ketua..... 
2. : Dr. Harwanto, S.T., M.Pd. Anggota..... 
3. : Riga Mardhika, S.Pd., M.Or. Anggota..... 

Mengesahkan
Dekan FPP



(Dr. Drs. Santika Riana Hadi, M.Kes)
NIDN. 0009026702

Mengetahui
Ketua Progam Studi



(Ahmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd)
NIDN. 0724097301

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dhinar Ijtihada Eldyza Effendi
NIM : 165900070
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Pedagogik dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adibuana Surabaya

Demikian pernyataan ini saya buat,

Surabaya, 08 Februari 2021



Dhinar Ijtihada Eldyza Effendi
NIM. 165900070

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur atas kehadiran Allah SWT, karena atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Kualifikasi dan Kompetensi Instruktur Fitnes di Antares fitness and *Aerobic*,Newton gym,MJ gym Di Surabaya”.

Dalam skripsi ini tentunya tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. M Subandowo MS, selaku Rektor Universitas PGRI Adibuana Surabaya.
2. Dr.Drs Santika Rentika Hadi, M.kes, Dekan Universitas PGRI Adibuana Surabaya.
3. Ahmad Nuryadi, S.Pd.,M.Pd, selaku Kaprodi Pendidikan Jasmani.
4. Dr.Drs.Abd Cholid,S.Pd, M.Pd, selaku dosen pembimbing yang selalu meluangkan waktu untuk memberikan masukan,bimbingan,nasehat dan ilmu pengetahuan dengan sabar dan telaten disaat dalam kesibukanyang selalu menyita.
5. Dosen penguji yang memberikan ilmu pengetahuan dan masukannya dalam kesempurnaan penukisan ini.
6. Seluruh dosen program Studi Pendidikan Jasmani serta staf yang telah memberikan bekal dan motivasi dalam menyelesaikan tugas akhir ini
7. Kedua orang tua saya Khususnya Alm ibu saya yang selalu memberikan motivasi untuk saya agar dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
8. Kakak dan adik saya yang selalu memberikan semangat dalam mengerjakan tugas akhir ini dan memberikan saran.
9. Kepada keponakan saya selalu memberikan semangat kepada saya.

10. Seluruh teman saya yang sudah lulus terlebih dahulu mereka selalu memotivasi saya untuk dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
11. Untuk teman bekerja yang selalu memberikan saran dan motivasi.
12. Semua pihak yang telah membantu penulisan skripsi ini baik secara langsung maupun tidak langsung.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi tentu tidak lepas dari kekurangan. Untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari para pembaca, agar skripsi ini dapat menj

Ahirnya penulis mengharapkan semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Aamiin.

Surabaya, 08 Februari 2021

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERYATAAN KEASLIAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
MOTTO.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Masalah.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Batasan asalah.....	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Instruktur.....	6
B. Kualifikasi Instruktur Fitnes.....	9
C. Kompetensi Instruktur Fitnes.....	14
D. Kerangka Berfikir.....	25
E. Hipotesis.....	26
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	27
B. Metode Penelitian.....	27
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	27
D. Sumber Data Penelitian.....	28
E. Instrumen Penelitian.....	28
F. Tehnik Pengumpulan Data.....	29
G. Tehnik Analisi Data.....	30
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil penelitian.....	33
B. Pembahasan.....	37

BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan.....	40
B. Saran.....	40
DAFTAR PUSTAKA	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Format Revisi Seminar Skripsi	43
Lampiran 2 Berita Acara Skripsi	44
Lampiran 3 Surat Ijin Penelitian Antares Fitness	45
Lampiran 4 Surat Ijin Penelitian Newton Gym	46
Lampiran 5 Surat Ijin Penelitian MJ Gym	47
Lampiran 6 Surat Balasan Antares Fitness and <i>Aerobic</i>	48
Lampiran 7 Surat Balasan MJ Fitnes	49
Lampiran 8 Kisi-Kisi Wawancara Instruktur Fitnes	50
Lampiran 9 Profil Instruktur Fitnes	52
Lampiran 10 Wawancara Instruktur Fitnes	53