

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa laporan 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, 1 Juni 2009

Yang menyatakan,

Elisabet Media Insani

PENGESAHAN

Laporan pelaksanaan praktik kerja lapangan 1 (PKL I) ini telah dipertahankan di depan Pembimbing pada tanggal, 8 Juni 2009 dan dinyatakan lulus.

Yogyakarta, 8 Juni 2009

Pembimbing,

Yustinus Sukarmin, M.S.
NIP 19550716 198403 1 003

ABSTRAK

PELAKSANAAN PRAKTIK KERJA LAPANGAN I DI HOTEL JAYAKARTA YOGYAKARTA

Oleh:
Elisabet Media Insani
066114085

Laporan ini memuat pelaksanaan praktik kerja lapangan 1 (PKL I) yang penulis lakukan di Hotel Jayakarta, Yogyakarta selama tiga bulan, dari tanggal, 1 Maret 2009 sampai dengan tanggal, 31 Mei 2009. PKL I merupakan salah satu bagian dari usaha mempersiapkan para mahasiswa untuk menjadi tenaga kerja yang profesional dalam bidang olahraga kesehatan.

Selama PKL I, penulis melakukan observasi lapangan dan magang di *Club Arena Fitness and Recreation* Hotel Jayakarta, Yogyakarta di bawah bimbingan seorang instruktur/*programmer* yang sudah berpengalaman. Observasi yang penulis lakukan meliputi seluruh alat dan fasilitas, dan manajemen yang ada di *Club Arena Fitness and Recreation* Hotel Jayakarta. Dalam kegiatan magang, penulis bertugas membantu pekerjaan petugas *front office*, instruktur senam, dan *programmer* kebugaran dalam melayani *members*.

Banyak hasil yang dapat dipetik dari pelaksanaan PKL I, antara lain penulis mengetahui lebih jauh tentang situasi dan kondisi Hotel Jayakarta, khususnya *Club Arena Fitness and Recreation*, seperti: alat, fasilitas, dan manajemen. Di samping itu, pengetahuan dan keterampilan penulis dalam bidang olahraga kesehatan makin bertambah, terutama dalam penerapan teori latihan dengan alat-alat mesin untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Pemurah, atas segala limpahan kasih dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat melaksanakan praktik kerja lapangan 1 (PKL I) dan melaporkan hasilnya dengan baik. PKL I ini dilaksanakan di *Club Arena Fitness and Recreation Hotel Jayakarta*, Yogyakarta selama tiga bulan dari tanggal, 1 Maret 2009 sampai dengan tanggal, 31 Mei 2009.

PKL I ini dapat terlaksana dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa para pembimbing. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK), Universitas Negeri Yogyakarta (UNY).
2. Bapak Sumarjo, M.Kes., Ketua Prodi Ilmu Keolahragaan FIK UNY.
3. Ibu Langgeng Purwati, *Club Arena Manager Hotel Jayakarta*.
4. Bapak Yustinus Sukarmin, M.S., Pembimbing PKL I.
4. Semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan PKL I ini, yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Penulis menyadari sepenuh hati, bahwa laporan ini masih jauh dari sempurna. Oleh sebab itu, kritik yang membangun akan diterima dengan senang hati untuk perbaikan pada masa yang akan datang. Semoga laporan ini bermanfaat bagi semua

pihak yang membutuhkannya.

Yogyakarta, Juni 2009

Penulis,

Elisabet Media Insani

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
PENDAHULUAN	1
A. Analisis Situasi	1
B. Tujuan PKL	1
C. Manfaat PKL	1
PEMBAHASAN	2
A. Penyusunan Program PKL	2
B. Pelaksanaan Program PKL	2
C. Hasil Pelaksanaan Program PKL	2
PENUTUP	4
A. Kesimpulan	4
B. Saran-Saran	4
DAFTAR PUSTAKA	5
LAMPIRAN	6

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Jumlah <i>Members</i> di <i>Club Arena Fitness and Recreation</i>	3
Tabel 2. Program Pilihan <i>Members</i> di <i>Club Arena Fitness and Recreation</i>	3
<i>(sebutkan tabel lainnya jika ada)</i>	

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Jadwal Kegiatan PKL I	7
Lampiran 2. Surat Keterangan Pelaksanaan PKL I	10
<i>(sebutkan lampiran lainnya jika ada)</i>	