

DAFTAR ISI

| | |
|----------------------------------|-------------|
| ABSTRAK | i |
| KATA PENGANTAR | i |
| DAFTAR ISI..... | v |
| DAFTAR GAMBAR..... | vii |
| DAFTAR TABEL | viii |
| DAFTAR BAGAN..... | ix |
| DAFTAR LAMPIRAN | x |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 4 |
| C. Batasan Masalah | 4 |
| D. Rumusan Masalah | 4 |
| E. Tujuan Penelitian | .5 |
| F. Manfaat Penelitian | .5 |
| BAB II KAJIAN TEORI | .7 |
| A. Deskripsi Teori..... | .7 |
| 1. <i>Personal Trainer</i> | 7 |
| 2. Anatomi..... | 11 |
| 3. Fisiologi..... | 22 |
| 4. Kinesiologi | 26 |

| | |
|--|-----------|
| 5. Biomekanika..... | 27 |
| 6. Ilmu Gizi..... | 30 |
| 7. PPPK | 35 |
| 8. Program Latihan | 38 |
| B. Kerangka Berpikir | 46 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 49 |
| A. Lokasi dan Waktu Penelitian | 49 |
| B. Populasi dan Sampel Penelitian | 49 |
| C. Instrumen Penelitian..... | 51 |
| D. Teknik Analisis Data..... | 54 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... | 54 |
| A. Deskripsi Data Penelitian..... | 56 |
| B. Pembahasan Hasil Penelitian..... | 63 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | 65 |
| A. KESIMPULAN..... | 65 |
| B. SARAN | 65 |
| DAFTAR PUSTAKA | 67 |
| DAFTAR LAMPIRAN-LAMPIRAN..... | 69 |
| DOKUMENTASI | 78 |