

# DAFTAR ISI

	HALAMAN
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	3
C. Pembatasan Masalah .....	3
D. Rumusan Masalah .....	3
E. Tujuan Penelitian .....	4
F. Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II LANDASAN TEORITIS .....</b>	<b>5</b>
A. <i>Fitness</i> .....	5
B. Aerobik.....	7
C. Ergonomi.....	8
D. Macam-macam alat fitness pembentukan otot perut dan bahu ... .....	10
1. <i>Treadmill</i> .....	10
2. Sepeda Statis .....	10

3. <i>Barbell</i> .....	11
4. <i>Spin Black Power</i> .....	12
5. <i>Body Trimmer</i> .....	12
6. <i>Dumbell</i> .....	13
7. <i>Smith machine</i> .....	13
E. Modifikasi dan Pengembangan Produk .....	14
F. Media dan Bahan Yang Digunakan membuat Angga <i>Swing Stick</i> .....	17
1. Besi Hollow (pipa besi).....	17
2. Besi Round bar (besi padu).....	18
3. Mesin Bobot .....	19
4. Meter Ukur (Meteran).....	19
5. Timbangan .....	20
6. Mesi cat/kompresor .....	20
G. KerangkaBerpikir.....	21
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>22</b>
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	22
B. Obyek dan Sample .....	22
C. Metode Penelitian.....	23
D. Desain penelitian.....	24
E. Instrumen Penelitian.....	29
1. Variable Penelitian .....	29
2. TeknikAnalisa Data.....	29

## **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian .....	30
1. Tahap Pengumpulan Data .....	30
2. Tahap Perencanaan Produk .....	38
3. Tahap Pembuatan Produk .....	39
4. Tahap Validasi Ahli .....	42
5. Tahap Uji Coba .....	47
B. Hasil Uji Coba .....	53
C. Pembahasan .....	54
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	<b>68</b>
A. Kesimpulan .....	68
B. Saran.....	68
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>70</b>
<b>LAMPIRAN</b> .....	

