

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kelebihan dan Kekurangan Model 4D.....	21
Tabel 2.2 Panduan Pengaturan Set dan Repetisi.....	23
Tabel 2.3 Komponen Fundamental Fitness.....	23
Tabel 2.4 Zona Latihan .....	24
Tabel 2.5 Batas Normal Komposisi Tubuh.....	27
Tabel 2.6 Klasifikasi IMT .....	27
Tabel 2.7 Metode Penilaian Komposisi Tubuh dan Aplikasinya.....	28
Tabel 2.8 Tabel Perbandingan Fitur Website.....	40
Tabel 3.1 Kriteria dan Subjek Penelitian .....	44
Tabel 3.2 Kegiatan Penelitian .....	45
Tabel 3.3 Skema Pengembangan 4D .....	45
Tabel 3.4 Daftar Nama Ahli (Pakar).....	48
Tabel 3.5 Kisi-Kisi Instrumen Penilaian Untuk Ahli Materi .....	49
Tabel 3.6 Kisi-Kisi Instrumen Penilaian untuk Ahli Media .....	50
Tabel 3.7 Kisi-Kisi Instrumen Uji Coba .....	50
Tabel 3.8 Kriteria Penilaian .....	52
Tabel 4.1 Evaluasi Ahli Media.....	67
Tabel 4.2 Evaluasi Ahli Materi .....	68
Tabel 4.3 Temuan Hasil Uji Coba Tahap I .....	69
Tabel 4.4 Hasil Uji Coba Tahap I dan Tahap II.....	72