

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Program Latihan Kebugaran .....	13
Tabel 2.2. Program Latihan Penurunan Berat Badan .....	14
Tabel 2.3. Program Latihan Penambahan Berat Badan .....	15
Tabel 2.4. Program Latihan Hipertrofi Otot atau <i>Body Builder</i> .....	16
Tabel 2.5. Intensitas Latihan Beban .....	21
Tabel 3.1 : Kisi-kisi Angket.....	33
Tabel 3.2. Teknik Penskoran Angket .....	33
Tabel 4.1 Pendidikan.....	39
Tabel 4.2 Penampilan .....	40
Tabel 4.3. Profesional.....	41
Tabel 4.4. Program Latihan .....	42
Tabel 4.5. Tepat Waktu .....	43
Tabel 4.6. Kesiapan Profesi.....	43
Tabel 4.7. Data Perhitungan Persentase Angket .....	44

