

## DAFTAR ISI

### BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	4
1.3 Pembatasan Masalah .....	4
1.4 Rumusan Masalah .....	4
1.5 Tujuan Penelitian .....	4
1.6 Manfaat Penelitian .....	5

### BAB II LANDASAN TEORI

2.1 Motivasi .....	6
2.1.1 Pengertian Motivasi .....	6
2.1.2 Teori- Teori Motivasi.....	8
2.1.3 Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi .....	15
2.1.4 Motivasi Jasmaniah dan Rohaniah.....	17
2.2 <i>Personal Trainer</i> .....	18
2.3 Kerangka Berpikir.....	20

### BAB III METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	22
3.2 Populasi dan Sampel .....	22
3.2.1 Populasi.....	22
3.2.2 Sampel.....	23
3.3 Defenisi Oprasional.....	23
3.4 Metode Penelitian.....	23

3.5 Desain Penelitian.....	24
3.6 Instrument Penelitian .....	25
3.6.1 Kisi-kisi angket .....	29
3.6.2 Butir-butir soal .....	30
3.6.3 Uji coba angket .....	31
3.7 Uji Validitas dan Reabilitas .....	31
3.7.1 Validitas Angket.....	31
3.7.2 Reliabilitas.....	32
3.8 Tehnik Analisis Data.....	33
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Uji Coba Angket .....	35
B. Hasil Penelitian .....	46
C. Pembahasan Hasil Penelitian .....	48
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	54
B. Saran.....	54
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>55</b>

