

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II LANDASAN TEORITIS	
A. Hakikat Fitnes Center	8
1. Pengertian Fitnes Center.....	8
2. Tingkat Pemahaman Member Fitnes	11
3. Prinsip-Prinsip Tingkat Pemahaman Member.....	13
4. Komponen Latihan beban.....	19
5. Takaran Latihan beban	23
B. Hakikat Latihan Beban.....	25
1. Pengertian Latihan Beban	25
2. Peralatan Latihan Beban dan cara melakukan	27
3. Pengaruh Latihan Beban	37
C. Kerangka Berpikir.....	41



BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Waktu dan Lokasi Penelitian.....	43
B. Populasi dan Saampel Penelitian.....	43
C. Desain Penelitian.....	44
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan data	44
E. Teknik Analisis Data.....	45

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian.....	49
B. Deskripsi Data Hasil Penelitian	52
C. Pembahasan.....	63

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan	70
B. Implikasi Penelitian.....	70
C. Keterbatasan Penelitian.....	71
D. Saran.....	72

DAFTAR PUSTAKA	73
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN

