

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat Teoretis.....	6
1.4.2 Manfaat Praktis.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN LANDASAN TEORI	8
2.1 Kajian Relevan tentang Fitness.....	8
2.2 Landasan Teoretis	10
2.2.1 Kajian Konsep Gaya Hidup.....	11
2.2.2 Konsep Fitness dan Pola Hidup.....	16
2.3 Kerangka Berpikir.....	20
BAB III METODE PENELITIAN	23
3.1 Jenis Penelitian.....	23
3.2 Lokasi Penelitian	24

3.3. Informan Penelitian	24
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	26
3.4.1 Observasi	26
3.4.2 Wawancara	27
3.4.3 Dokumentasi.....	28
3.5 Teknik Analisis Data.....	28
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	31
4.1 Gambaran Umum Penelitian.....	31
4.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Mahasiswa Memilih <i>Fitness</i>	34
4.3 Gaya Hidup Mahasiswa yang Melakukan <i>Fitness</i>	50
BAB V	76
KESIMPULAN DAN SARAN.....	76
5.1 Kesimpulan	76
5.2 Saran	77
DAFTAR PUSTAKA	78
LAMPIRAN.....	81
LAMPIRAN DATA HASIL OBSERVASI.....	104
HASIL DOKUMENTASI	105