

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB.I PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Fokus Penelitian	9
1.3. Masalah	9
1.4. Tujuan Penelitian	10
1.5. Manfaat Penelitian.	10
BAB.II. KAJIAN PUSTAKA	
2.1. Kerangka Teoritis.....	12
2.1.1. Hakekat Latihan	12
2.1.1.1. Pengertian Latihan (<i>Training</i>).....	12
2.1.1.2. Prinsip Latihan	13
2.1.1.3. Latihan Beban	21
2.1.1.4. Sistem Energi Latihan.....	24
2.1.2. Hakekat Lemak	33
2.1.3. Hakekat <i>Fitness</i>	40
2.1.4. <i>Strenght Training</i>	44
2.1.5. <i>Body weight Training</i>	55
2.1.6. <i>Cardio Training</i>	59
2.1.7. <i>FXT Functional Cross Training</i>	68
2.1.8. Hakekat <i>Website</i>	73
2.1.9. Rancangan <i>Website</i> Latihan <i>Four Points By Sheraton Medan</i>	76
2.2. Penelitian Relevan.....	79
2.3. Kerangka Konseptual	81

BAB. III. METODE PENELITIAN

3.1. Jenis Penelitian.....	84
3.2. Tempat dan Waktu Penelitian	85
3.3. Sampel Penelitian.....	85
3.4. <i>Objek</i> Penelitian	87
3.5. Metode Penelitian Tahap I	88
3.5.1. Perencanaan Desain Produk.....	88
3.5.4. Validasi Desain	89
3.5.5. Perbaikan Desain.....	90
3.5.6. Uji Coba Produk.....	90
3.6. Metode Penelitian Tahap II.....	91
3.6.1. Model Rancangan Evaluasi Program	91
3.6.2. Tehnik Pengumpulan Data.....	92
3.6. Teknik Analisis Data.....	93

BAB. IV . HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian	95
4.2. Hasil Pengujian Pertama	98
4.3. Revisi Produk I.....	103
4.4. Hasil Uji Coba Kelompok Besar.....	108
4.5. Revisi Produk II	111
4.6. Hasil Evaluasi.....	116
4.7. Pembahasan.....	122

BAB.V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan	131
5.2 Implikasi Hasil Penelitian	132
5.3 Saran.....	132

DAFTAR PUSTAKA	134
LAMPIRAN.....	136