

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1.1. Distribusi Negara Terpapar Covid-19	1
Gambar 1.2. Indeks Massa Tubuh atau BMI	2
Gambar. 1.3. Penyumbatan Pembuluh Darah Jantung Oleh Lemak	4
Gambar 1.4 Halaman <i>Website</i> Resmi <i>Four Points By Sheraton</i> Medan	6
Gambar 2.1. Stimulus Latihan dan Adaptasinya	14
Gambar 2.2. Superkompensasi	17
Gambar 2.3 Sistem ATP-PC	26
Gambar 2.4. Sistem <i>Glikolisis Anaerobik</i>	27
Gambar 2.5. Struktur Serat Otot	30
Gambar 2.6. Proses Oksidasi Karbohidrat	31
Gambar 2.7. Siklus <i>Krebs</i>	32
Gambar 2.8. Pengukuran Dengan <i>Skinfold Caliper</i>	35
Gambar: 2.9. Pengukuran Lemak Tubuh	36
Gambar 2.10. <i>Omron Body Fat Monitor</i>	38
Gambar 2.11. Lima Komponen <i>Physical Fitnesss</i> Bagi Kesehatan	41
Gambar 2.12. Komponen Kebugaran Fisik	43
Gambar 2.13. <i>Strenght Training For Beginner</i>	45
Gambar 2.14. <i>Barbel Squat</i>	47
Gambar 2.15. <i>Barbel Squat</i>	48
Gambar 2.12. <i>Barbell Row</i>	49
Gambar 2.13. Anatomi Otot Pada Gerakan <i>Barbell Row</i>	50
Gambar 2.14 <i>Cable Lateral Raise</i>	51
Gambar 2.15 Anatomi Otot <i>Cable lateral Raise</i>	52

Gambar 2.16 <i>Crunch</i>	52
Gambar 2.17 Anatomi Otot Pada <i>Crunch</i>	53
Gambar 2.18 Gerakan Dan Otot Dominan <i>Stiff Leg Barbell Deadlift</i>	54
Gambar 2.19 Anatomi Otot Dominan <i>Stiff Leg Barbell deadlift</i>	55
Gambar 2.20 Program Latihan <i>Body weight Training</i> Minggu 1.....	56
Gambar 2.21 Program Latihan <i>Body weight Training</i> Minggu 2.....	57
Gambar 2.22 Program Latihan <i>Body weight Training</i> Minggu 3.....	57
Gambar 2.23 Program Latihan <i>Body weight Training</i> Minggu 4.....	58
Gambar 2.24 <i>Asessment Tes Body weight Training</i>	58
Gambar 2.25 Latihan <i>Treadmill</i>	59
Gambar 2.26 Gerakan Dalam Berlari.....	61
Gambar 2.27 Latihan <i>Eliptical Cross Trainer</i>	62
Gambar 2.28 Otot Dominan Yang Digunakan Dalam Latihan <i>Elliptical</i>	64
Gambar 2.29 Sepeda <i>Statis</i>	65
Gambar 2.30. Otot Dominan Dalam Latihan Sepeda <i>Statis</i>	66
Gambar 2.31 Daftar Tarif <i>Website Zyro</i>	77
Gambar 2.32 Tampilan Awal <i>Website Builder Zyro</i>	77
Gambar 2.33 Desain Awal <i>Blog Website Latihan Fitness</i>	78
Gambar 2.24 Qr Barkode.....	79
Gambar 2.25 Langkah Penelitian Pengembangan.....	82
Gambar 2.26. Kerangka Berpikir.....	82
Gambar 3.1 Langkah Penelitian Pengembangan.....	84