

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1.1. Kategori IMT Kriteria Asia Pasifik .....	3
Tabel 1.2. Data Member Oktober 2021 .....	5
Tabel 2.1. Contoh Program Latihan .....	20
Tabel 2.2 Jumlah ATP-PC .....	26
Tabel 2.3 Norma Persentase Lemak.....	37
Tabel 2.5 Program Latihan <i>Treadmill</i> .....	60
Tabel 2.6 <i>Elliptical Interval Training</i> .....	63
Tabel.2.7 Latihan <i>Interval Sepeda Statis</i> .....	66
Tabel 2.8 FXT <i>Functional Cross Training Fit Program</i> .....	69
Tabel 2.9 Program <i>FXT:PXI</i> .....	70
Tabel 2.10 Poin Kunci Latihan FXT.....	72
Tabel. 3.1. Tahap Kegiatan Penelitian .....	85
Tabel 3.1 Daftar Member Aktif Latihan .....	86
Tabel 3.2. Desain Produk <i>Website</i> .....	88
Tabel 3.4 Kriteria Kepraktisan <i>Website latihan fitnesss</i> .....	90
Tabel 3.3 Kriteria Tingkat Kevalidan Dan Revisi Produk.....	93
Tabel 3.4 Kriteria Kepraktisan <i>Website Latihan Fitnesss</i> .....	93
Tabel 4.1. <i>Website Hotel Four Points By Sheraton Medan</i> .....	95
Tabel 4.2. Desain Awal <i>Website</i> .....	96
Tabel 4.4. Uji Validasi Ahli Konten .....	100
Tabel 4.7. Data Hasil Uji Coba Angket Member.....	102
Tabel 4.8. Interval dan Frekuensi Angket Member .....	103
Tabel 4.5. Hasil Revisi <i>Website Latihan Fitnesss</i> .....	104

Tabel 4.6. Angket Uji Coba Lebih Luas Mengenai <i>Website</i> Latihan <i>Fitnesss</i>	109
Tabel 4.7. Data Hasil Uji Coba Angket Member .....	110
Tabel 4.8. Interval dan Frekuensi Angket Member .....	111
Tabel 4.9. Hasil Revisi Produk II.....	112
Tabel 4.12 Tanda Rang Skor <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> .....	120
Tabel 4.13 Uji <i>Wilcoxon</i> Menggunakan SPSS.....	120
Tabel 4.14. Tabel Test <i>Statistik</i> Uji <i>Wilcoxon</i> .....	121
Tabel 4.15. Tabel Desain Penelitian .....	123

