

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I : PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Batasan Masalah.....	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	6
BAB II : LANDASAN TEORI	8
2.1 Motivasi.....	8
2.1.1 Pengertian Motivasi	8
2.1.2 Motivasi Intrinsik dan Ekstrinsik	8
2.2 Fitness.....	11
2.2.1 Robust Fitness Jambi	13
2.3 Hakekat Latihan	13
2.3.1 Pengertian Latihan	13
2.3.2 Sasaran Latihan.....	16
2.3.3 Latihan Fisik	17

2.3.4 Prinsip-Prinsip Latihan	20
2.3.5 Efek Latihan.....	22
2.4 Pandemi Covid-19.....	23
2.5 Penelitian Relevan.....	23
2.6 Kerangka Berpikir	25
BAB III : METODE PENELITIAN.....	28
3.1 Tempat Dan Waktu Penelitian	28
3.2 Desain Penelitian.....	28
3.3 Populasi Dan Sampel	29
3.3.1 Populasi Penelitian.....	29
3.3.2 Sampel Penelitian	29
3.4 Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	30
3.4.1 Instrumen Penelitian	30
3.5 Validitas dan Reliabilitas Instrumen	32
3.5.1 Uji Reliabilitas.....	32
3.5.2 Uji Validitas.....	33
3.6 Teknik Analisis Data	34
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	36
4.1 Hasil Penelitian	36
4.1.1 Hasil Penelitian Angket	36
4.1.2 Hasil Penelitian Faktor Instrinsik	37
4.1.3 Hasil Penelitian Faktor Ekstrinsik	38
4.2 Pembahasan	39
BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN.....	41
5.1 Kesimpulan.....	41
5.2 Implikasi Hasil Penelitian	41
5.3 Saran-saran	41

DAFTAR PUSTAKA.....	43
LAMPIRAN.....	45