

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN SKRIPSI	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
ABSTRACT	ii
ABSTRAK	iii
LEMBAR PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii

BAB I

A. Analisis Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Ruang Lingkup	7
D. Pembatasan Masalah.....	8
E. Kegunaan Hasil Penelitian	8

BAB II

A. KAJIAN PENGEMBANGAN	11
1. Pengertian Pengembangan	11
2. Model pengembangan	13

B. KAJIAN MEDIA VIDEO	26
1. Pengertian Media Video.....	26
2. Karakteristik Media Video	28
3. Kegunaan Media Video.....	30
4. Kriteria Media Video pembelajaran yang baik.....	32
5. Prosedur Pengembang Video.....	34
C. KAJIAN PROGRAM LATIHAN BEBAN.....	35
1. Pengertian Latihan	35
2. Pengertian Latihan Beban	37
3. Prinsip Latihan Beban	38
4. Program Latihan.....	41
5. Intensitas Latihan Beban.....	42
D. KAJIAN MUSCLE ACADEMY GYM UNJ	43
1. Profil MAG	43
2. Karakteristik Member MAG	44

BAB III

A. STRATEGI PENGEMBANGAN.....	47
1. Tujuan Pengembangan.....	47
2. Metode Pengembangan.....	48

3. Pengkaji dan Responden	48
4. Instrumen	49
B. Prosedur Pengembangan	49
C. Teknik Evaluasi	58
BAB IV	
A. Hasil Prosedur Pengembangan	59
B. Karakteristik Produk	85
C. Prosedur Pemanfaatan	86
D. Keterbatasan Pengembangan.....	88
BAB V	
A. Kesimpulan	89
B. Implikasi	94
C. Saran.....	95
DAFTAR PUSTAKA.....	97

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 model instruksional seels and glasgow	17
Gambar 2.2 model dick and carey	19
Gambar 2.3 model ADDIE	24

