

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN PROPOSAL SKRIPSI	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
HALAMAN PERSTUJUAN PUBLIKASI	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK	ix
<i>ABSTRACT</i>	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Ruang Lingkup.....	4
1.5 Manfaat Penelitian	4
1.6 Keaslian Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
2.1 Landasan Teori.....	11
2.2 Kerangka Konsep.....	26
2.2 Hipotesis dan Pertanyaan Penelitian	26
BAB III METODE PENELITIAN	27
3.1 Jenis Dan Desain Penelitian	27
3.2 Rancangan Percobaan	27
3.3 Populasi Dan Sampel	27
3.4 Waktu Dan Tempat	29
3.5 Variabel Penelitian.....	29
3.6 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	30
3.7 Jenis Dan Teknik Pengumpulan Data	31
3.8 Alat Ukur/Instrumen Dan Bahan Penelitian	31
3.9 Uji Validitas Dan Rehabilitas	31
3.10 Prosedur Penelitian	32
3.11 Manajemen Data	33
3.12 Penyajian Data	33
3.13 Etika Penelitian	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	35
4.1 Hasil	35

4.2 Pembahasan.....	40
4.3 Keterbatasan Penelitian.....	48
BAB V PENUTUP.....	49
5.1 Kesimpulan	49
5.2 Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN.....	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bagan Struktur Organisasi Posyandu Lansia.....	14
Gambar 2.2 Bagan Kerangka Konsep	26
Gambar 4.1 Peta Wilayah Kelurahan Campurejo	35

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian	5
Tabel 2.1 Kategori Kebugaran Jasmani pada Laki-Laki	24
Tabel 2.2 Kategori Kebugaran Jasmani pada Perempuan	25
Tabel 2.3 Kategori Kebugaran Jasmani menurut Rumus 56	25
Tabel 3.1 Rancangan Percobaan Metode Pre Eksperimental	27
Tabel 3.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian	30
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Kader	36
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Lansia	36
Tabel 4.3 Pengetahuan dan Keterampilan Kader	37
Tabel 4.4 Kebugaran Tubuh Lansia	39
Tabel 4.5 Pengaruh Program Senam Lansia	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Naskah <i>Informed Consent</i>	53
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	57
Lampiran 3. Surat Keterangan Selesai Penelitian	58
Lampiran 4. Sertifikat Etik.....	59
Lampiran 5. <i>Plan of Action</i> Kegiatan.....	60
Lampiran 6. SOP Langkah-Langkah Pengelolaan Program Senam Lansia.....	63
Lampiran 7. SOP Senam Lansia.....	68
Lampiran 8. Identitas Responden dan Pencatatan VO ₂ Max	74
Lampiran 9. <i>Storyboard</i> Video Senam Lansia	75
Lampiran 10. Media Edukasi Flyer Aktivitas Fisik dan Senam Lansia.....	83
Lampiran 11. Dokumentasi Kegiatan.....	84
Lampiran 12. Tabulasi Data	85
Lampiran 13. Uji Normalitas Data	86
Lampiran 14. Uji <i>Paired T-Test</i>	86

