

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Pembatasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian	7
1.6 Manfaat Penelitian	7
BAB II LANDASAN TEORI	8
2.1 Senam Osteoporosis	8
2.1.1 Defenisi	8
2.1.2 Manfaat Senam	10
2.1.3 Aspek Fisiologi Senam Osteoporosis	11
2.1.4 Kaidah Olahraga Pada Lansia	12
2.1.5 Prinsip Program Latihan Untuk Kelompok Lansia	13
2.2 Densitas Tulang	18
2.2.1 Faktor Resiko Osteoporosis	24
2.2.2 Penilaian Densitas Tulang	27

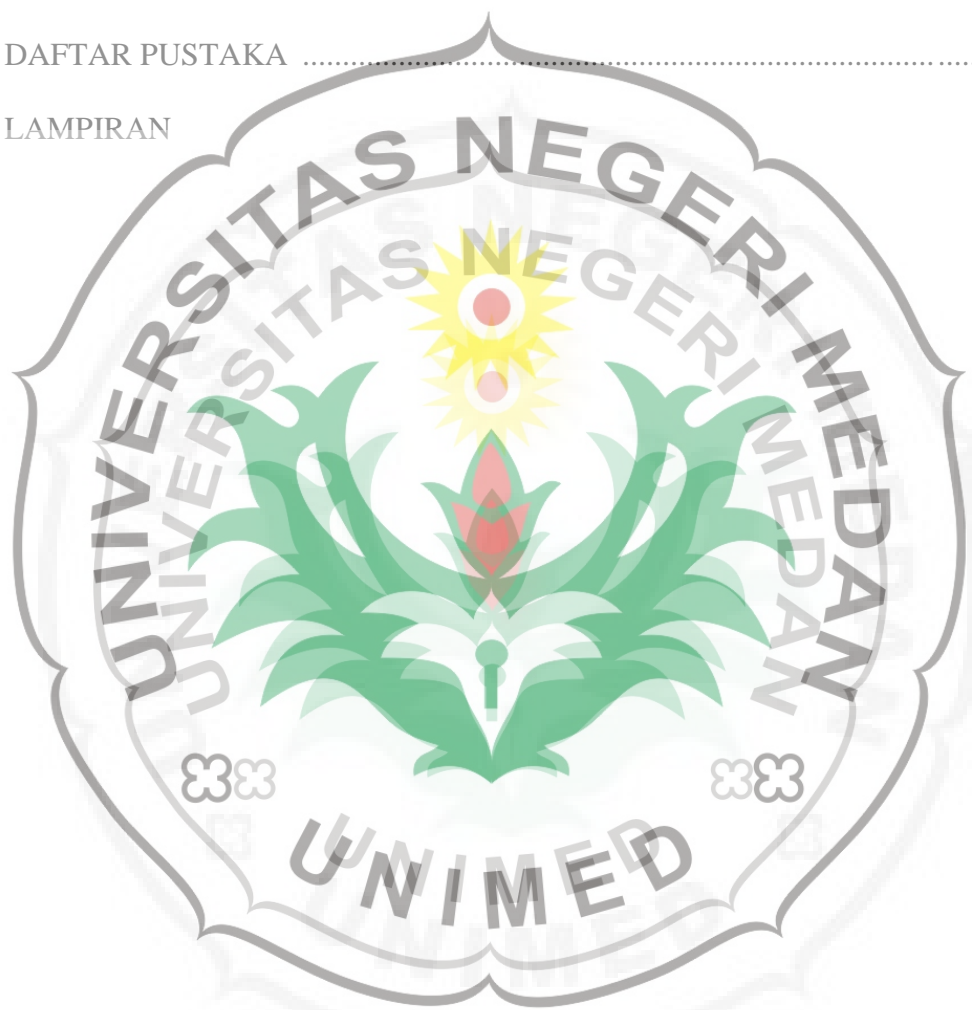
2.3 Lansia	28
2.3.1 Perubahan Kondisi Fisik	29
2.3.2 Gangguan Kesehatan Pada Lansia	34
2.4 Hipotesis	38
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	38
3.1 Lokasi dan Waktu Penelitian	38
3.1.1 Lokasi	38
3.1.2 Waktu	38
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian	38
3.2.1 Populasi	38
3.2.2 Sampel	39
3.3 Metode Penelitian	39
3.4 Desain Penelitian	40
3.5 Defenisi Operasional Penelitian	41
3.5.1 Senam Osteoporosis	41
3.5.2 Densitas Tulang	41
3.6 Instrumen Latihan	41
3.7 Teknik Analisis Data	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	45
4.1 Analisis Data	45
4.2 Pengujian Hipotesis	47
4.3 Pembahasan Hasil Penelitian	50
BAB V PENUTUP	50

5.1 Kesimpulan55

5.2 Saran55

DAFTAR PUSTAKA 57

LAMPIRAN



THE
THE
UNIVERSITY
UNIVERSITY

Character Building

Character Building