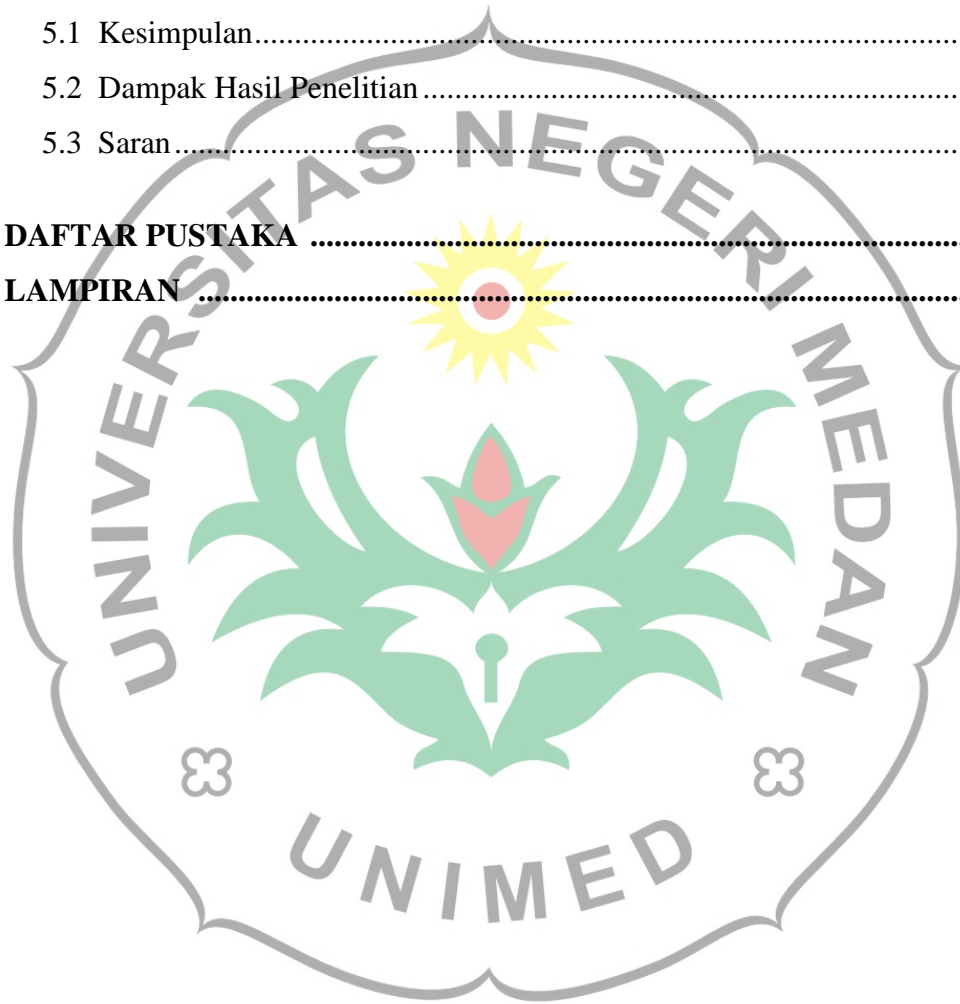


## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>i</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Fokus dan Subfokus Penelitian.....	8
1.3 Rumusan Masalah.....	8
1.4 Tujuan Penelitian.....	8
1.5 Kegunaan Penelitian.....	9
<b>BAB II. KAJIAN TEORITIS</b> .....	<b>10</b>
2.1 Konseptual Fokus dan Subfokus Penelitian.....	10
2.1.1 Lanjut Usia.....	10
2.1.2 Batasan Lansia.....	10
2.1.3 Ciri-ciri Lansia.....	11
2.1.4 Proses Menua.....	12
2.2 Senam Kebugaran Jasmani Lansia.....	13
2.2.1 Kebugaran Jasmani Lansia.....	14
2.2.2 Manfaat Senam Kebugaran Jasmani Lansia.....	14
2.3 Unit Pelayanan Teknis.....	15
2.4 Senam Kebugaran Jasmani Lansia di Unit Pelaksana Teknis.....	15
2.5 Hasil Penelitian Yang Relevan.....	16
2.6 Kerangka Berfikir.....	18

<b>BAB III. METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>20</b>
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian .....	20
3.2 Latar Penelitian .....	20
3.3 Metode dan Prosedur Penelitian .....	20
3.3.1 Potensi dan Masalah .....	22
3.3.2 Pengumpulan Data .....	22
3.3.3 Desain Produk .....	23
3.3.4 Validasi Produk .....	23
3.3.5 Revisi Desain .....	24
3.3.6 Uji Coba Produk .....	24
3.3.7 Revisi Produk .....	24
3.3.8 Uji Coba Pemakaian .....	25
3.3.9 Revisi Produk Final .....	25
3.4 Data dan Sumber Data .....	25
3.5 Teknik dan Prosedur Pengumpulan Data .....	26
3.6 Prosedur Analisis Data .....	26
3.7 Pemeriksa Keabsahan Data .....	28
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>30</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	30
4.1.1 Potensi dan Masalah .....	30
4.1.2 Pengumpulan Data .....	32
4.1.3 Desain Produk .....	33
4.1.4 Validasi Desain .....	34
4.1.6 Revisi Desain .....	35
4.1.6 Uji Coba Produk .....	37
4.1.7 Revisi Produk .....	38
4.1.8 Uji Coba Pemakaian .....	40
4.1.9 Revisi Produk Final .....	41
4.2 Pembahasan .....	42

<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	<b>44</b>
5.1 Kesimpulan.....	44
5.2 Dampak Hasil Penelitian.....	44
5.3 Saran.....	45
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>30</b>
<b>LAMPIRAN</b> .....	<b>34</b>



THE  
*Character Building*  
 UNIVERSITY