DAFTAR ISI

ABSTRAK ..... **v**

ABSTRACT ..... **vi**

KATA PENGANTAR ..... **vii**

DAFTAR ISI ..... **xii**

DAFTAR TABEL ..... **xv**

DAFTAR GAMBAR ..... **xvi**

DAFTAR LAMPIRAN ..... **xvii**

BAB I PENDAHULUAN **1**

1.1 Latar Belakang Masalah 1

1.2 Identifikasi Masalah 4

1.3 Pembatasan Masalah 4

1.4 Rumusan Masalah 5

1.5 Tujuan Penelitian 5

1.6 Kegunaan Hasil Penelitian 5

BAB II PEMBAHASAN **6**

2.1 Kajian Teoritis 6

2.1.1 Pengertian Lansia 6

2.1.2 Pengertian Kebahagiaan 7

2.1.3 Pengertian Aktivitas Fisik 8

2.1.4 Teori Aktivitas Fisik Untuk Lansia 9

2.1.5 Contoh Aktivitas Fisik Untuk Lansia 12

2.1.6 Manfaat Aktivitas Fisik Terhadap Lansia 15

2.2 Hasil Penelitian Relevan 17

2.3 Kerangka Berpikir 18
2.4 Hipotesis Penelitian 19
BAB III METODE PENELITIAN 20
3.1 Lokasi dan Waktu Penelitian 20
3.2 Populasi dan Sampel 20
3.2.1 Populasi 20
3.2.2 Sampel 20
3.3 Metode Penelitian 21
3.4 Desain Penelitian 22
3.5 Instrumen Penelitian 33
3.6 Alur Penelitian 35
3.7 Teknik Analisis Data 35
3.7.1 Uji Normalitas 36
3.7.2 Uji Homogenitas 36
3.7.3 Uji Hipotesis 36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 38
4.1 Deskripsi Data Penelitian 38
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis 39
4.2.1 Uji Normalitas 40
4.2.2 Uji Homogenitas 41
4.2.3 Uji Hipotesis 41
4.3 Pembahasan Hasil Penelitian 43
BAB V KESIMPULAN 47
5.1 Kesimpulan 47

5.2 Saran 48

DAFTAR PUSTAKA..... 50

LAMPIRAN ……..……..…….. 53

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED
THE Character Building UNIVERSITY