

## DAFTAR ISI

Halaman

|   |            |
|---|------------|
| <b>PERSETUJUAN</b>                            |            |
| <b>PENGESAHAN</b>                             |            |
| <b>ABSTRAK</b> .....                          | <b>i</b>   |
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....                   | <b>ii</b>  |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....                       | <b>iv</b>  |
| <b>DAFTAR TABEL</b> .....                     | <b>vii</b> |
| <b>DAFTAR GAMBAR</b> .....                    | <b>vii</b> |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....                  | <b>x</b>   |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....                | <b>1</b>   |
| A. Latar Belakang Masalah .....               | 1          |
| B. Identifikasi Masalah .....                 | 5          |
| C. Pembatasan Masalah .....                   | 5          |
| D. Rumusan Masalah .....                      | 6          |
| E. Tujuan Penelitian .....                    | 6          |
| F. Manfaat Penelitian .....                   | 7          |
| <b>BAB II LANDASAN TEORITIS</b> .....         | <b>8</b>   |
| A. Kajian Teoritis .....                      | 8          |
| 1. Hakikat Senam .....                        | 8          |
| a. Pengertian Senam .....                     | 10         |
| b. Jenis Senam .....                          | 12         |
| 2. Hakikat Latihan .....                      | 13         |
| 3. Hakikat Kebugaran Jasmani .....            | 18         |
| 4. Hakikat Kesehatan Jasmani .....            | 21         |
| 5. Hakikat Lanjut Usia .....                  | 22         |
| 6. Hakikat Sistem Energi .....                | 25         |
| 7. Hakikat Senam Kebugaran Jasmani 2012.....  | 27         |
| 8. Hakikat Senam Bugar Lansia Indonesia ..... | 52         |
| B. Kerangka Berpikir .....                    | 88         |
| C. Hipotesis .....                            | 90         |

|                       |  |            |
|-----------------------|--|------------|
| <b>BAB III</b>        | <b>METODOLOGI PENELITIAN .....</b>             | <b>92</b>  |
| A.                    | Lokasi dan Waktu Penelitian .....              | 92         |
| 1.                    | Lokasi Penelitian.....                         | 92         |
| 2.                    | Waktu Penelitian .....                         | 92         |
| B.                    | Populasi dan Sampel .....                      | 92         |
| 1.                    | Populasi.....                                  | 92         |
| 2.                    | Sampel.....                                    | 93         |
| C.                    | Metodologi Penelitian .....                    | 93         |
| D.                    | Desain Penelitian .....                        | 94         |
| 1.                    | Prosedur Pelaksanaan Penelitian .....          | 95         |
| E.                    | Instrumen Penelitian .....                     | 96         |
| F.                    | Teknik Analisis Data.....                      | 97         |
| <b>BAB IV</b>         | <b>: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b> | <b>102</b> |
| A.                    | Deskripsi Data Penelitian.....                 | 102        |
| B.                    | Pengujian persyaratan Hipotesis .....          | 102        |
| C.                    | Pengujian Hipotesis.....                       | 106        |
| D.                    | Pembahasan Hasil Penelitian .....              | 111        |
| <b>BAB V</b>          | <b>: KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>             | <b>115</b> |
| A.                    | Kesimpulan.....                                | 115        |
| B.                    | Saran .....                                    | 115        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA</b> | <b>.....</b>                                   | <b>117</b> |
| <b>LAMPIRAN</b>       | <b>.....</b>                                   | <b>117</b> |

