

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Balakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan masalah.....	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II LANDASAN TEORITIS.....	6
A. Kajian Teoritis	6
1. Kolesterol	6
2. Hakikat Senam.....	11
3. Olahraga Jantung Sehat	12
4. Lansia.....	15
B. Kerangka Berfikir	20
C. Hipotesis	21

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	22
A. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	22
B. Populasi dan Sampel.....	22
C. Metodologi Penelitian	23
D. Desain Penelitian	24
E. Instrumen Penelitian.....	25
F. Teknik Analisis Data	27
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	29
A. Hasil Penelitian	29
1. Kadar Kolesterol Sebelum Perlakuan (Pretest)	29
2. Kadar Kolesterol Sesudah Perlakuan (Postest)	31
B. Uji Persyaratan Data.....	32
1. Uji Normalitas	32
2. Uji Homogenitas	32
C. Uji Hipotesis.....	33
D. Pembahasana	34
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	37
A. Kesimpulan	37
B. Saran.....	37
DAFTAR PUSTAKA	37
LAMPIRAN	