

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
<i>ABSTRACT</i>	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR SKEMA	viii
DAFTAR GRAFIK	ix
DAFTAR SINGKATAN	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Rumusan Masalah	4
D. Tujuan Penelitian	4
E. <u>Manfaat</u> Penelitian	5
BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS	6
A. Deskripsi Teori	6
1. Lansia	6
2. Kebugaran	11
3. Hubungan Usia Lansia dan Kebugaran	16
4. Senam Osteoporosis	16
B. Kerangka Berfikir	18
C. Kerangka Konsep	20
D. Hipotesis	20
BAB III METODE PENELITIAN	21
A. Tempat dan Waktu Penelitian	21
B. Metode	21
C. Populasi dan Sampel	22
D. Instrumen penelitian	23
E. Teknik analisis data	26

BAB IV HASIL PENELITIAN	28
A. Deskripsi Data	28
B. Uji Normalitas	30
C. Pengujian Hipotesis	30
BAB V PEMBAHASAN	32
A. Gambaran Umum Sampel Penelitian	32
B. Uji Hipotesis	34
C. Keterbatasan	36
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	37
A. Kesimpulan	37
B. Saran	37
DAFTAR PUSTAKA	38

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 3.1</b> Kategori Kebugaran Jasmani Berdasarkan $VO_{2max}$	26
<b>Tabel 3.2</b> Interpretasi Uji Hipotesis Korelatif	27
<b>Tabel 4.1</b> Karakteristik Sampel Penelitian	28
<b>Tabel 4.2</b> Pengukuran Usia dan Kebugaran Lansia	29
<b>Tabel 4.3</b> Hasil Uji Normalitas Data Pengukuran Usia dan Kebugaran	30
<b>Tabel 4.4</b> Uji Korelasi Usia dan Kebugaran pada Lansia dengan Uji Spearman	31



**DAFTAR SKEMA**

Skema 2.2 Kerangka Konsep

20

Skema 3.1 Desain Penelitian

21



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**

**DAFTAR GRAFIK**

Grafik 4.1 Karakteristik Sampel Berdasarkan Usia

30



## DAFTAR SINGKATAN

ADL	: <i>Activity of Daily Living</i>
Depkes	: Departemen Kesehatan
ESC	: <i>European Society of Cardiology</i>
ESH	: <i>European Society of Hypertension</i>
IMT	: Indeks Massa Tubuh
ROM	: <i>Range of Motion</i>
SA node	: <i>Sinoatrial node</i>
SPSS	: <i>Stastical Product and Service Solution</i>
UU	: Undang-undang
VO <sub>2</sub> Maks	: Volume Oksigen Maksimal
WHO	: <i>World Health Organization</i>

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran I</b> Surat Persetujuan Menjadi Sampel Penelitian	41
<b>Lampiran II</b> Kuisisioner Penelitian	42
<b>Lampiran III</b> Tabel Absensi dan Evaluasi Data Penelitian	45
<b>Lampiran IV</b> Data Hasil Penelitian	46
<b>Lampiran V</b> Hasil Pengolahan Data Uji SPSS	47
<b>Lampiran VI</b> Surat Pernyataan Rumah Sakit	49
<b>Lampiran VII</b> Dokumentasi Penelitian	50
<b>Lampiran VIII</b> Surat Pernyataan	52
<b>Lampiran IX</b> Riwayat Hidup Penulis	53