

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN.....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR SKEMA .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN.....</b>	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	2
C. Rumusan Masalah.....	3
D. Tujuan Penelitian .....	3
E. Manfaat Penelitian .....	3
<b>BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS .....</b>	<b>5</b>
A. Deskripsi Teori .....	5
1. Kebugaran.....	5
2. Lansia .....	8
3. Diabetes Mellitus .....	8
4. Latihan Fisik .....	11
B. Kerangka Berpikir.....	20
C. Kerangka Konsep.....	21
D. Hipotesis.....	21
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>22</b>
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	22
1. Tempat Penelitian.....	22
2. Waktu Penelitian.....	22
B. Metode Penelitian .....	22
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	23
D. Instrumen Penelitian .....	24
1. Variabel Penelitian .....	24
2. Definisi Konseptual.....	25
3. Definisi Operasional.....	25
E. Teknik Analisa Data.....	27
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>34</b>
A. Deskripsi Data .....	34
B. Uji Prasyarat Analisis.....	39
C. Pengujian Hipotesis.....	40
<b>BAB V PEMBAHASAN.....</b>	<b>42</b>
A. Hasil Penelitian.....	42
B. Keterbatasan Penelitian.....	45
<b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>47</b>

A. Kesimpulan.....	47
B. Saran.....	47
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>48</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 2.1</b> Nilai Kebugaran.....	6
<b>Tabel 2.2</b> Kriteria Diagnosis DM.....	12
<b>Tabel 3.1</b> Kategori Kebugaran Jasmani.....	30
<b>Tabel 4.1</b> Berdasarkan Jenis Kelamin.....	34
<b>Tabel 4.2</b> Berdasarkan Usia.....	35
<b>Tabel 4.3</b> Nilai VO <sub>2</sub> max pada kelompok perlakuan.....	37
<b>Tabel 4.4</b> Nilai VO <sub>2</sub> max pada kelompok kontrol.....	38
<b>Tabel 4.5</b> Hasil Uji Normalitas dan Homogenitas.....	40
<b>Tabel 4.6</b> Uji Hipotesis I & II.....	40
<b>Tabel 4.7</b> Uji Hipotesis III.....	41

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 2.1</b> Latihan Fisik pada saat latihan pemanasan.....	13
<b>Gambar 2.2</b> Latihan Fisik pada saat latihan pemanasan.....	14
<b>Gambar 2.3</b> Latihan Fisik pada saat latihan pemanasan.....	14
<b>Gambar 2.4</b> Latihan Fisik pada saat latihan inti.....	15
<b>Gambar 2.5</b> Latihan Fisik pada saat latihan inti.....	15
<b>Gambar 2.6</b> Latihan Fisik pada saat latihan inti.....	16
<b>Gambar 2.7</b> Latihan Fisik pada saat latihan pendinginan.....	17
<b>Gambar 2.8</b> Latihan Fisik pada saat latihan pendinginan.....	17
<b>Gambar 2.9</b> Latihan Fisik pada saat latihan pendinginan.....	18

## DAFTAR SKEMA

<b>Skema 2.1</b> Kerangka Berpikir.....	20
<b>Skema 2.2</b> Kerangka Konsep.....	21
<b>Skema 3.1</b> Desain Penelitian .....	23

## DAFTAR SINGKATAN

DM	: Diabetes Melitus
Lansia	: Lanjut Usia
CO <sub>2</sub>	: Karbon Dioksida
FITT	: <i>Frequency, Intensity, Time, Type</i>
ATP	: Adenosin Trifosfat
NADH	: Nikotinamida Adenosin Dinukleotida Hidrogen
SDM	: Sumber Daya Manusia
WHO	: World Health Organization
MHR	: <i>Maximum Heart Rate</i>
THR	: <i>Target Heart Rate</i>
VO <sub>2</sub> max	: Volume maksimal Oksigen