

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|---|-------------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| SURAT PERNYATAAN KEASLIAN..... | ii |
| LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI | iii |
| PENGESAHAN SKRIPSI..... | iv |
| HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS | v |
| ABSTRAK | vi |
| ABSTRACT..... | vii |
| KATA PENGANTAR..... | viii |
| DAFTAR ISI..... | ix |
| DAFTAR TABEL | xiii |
| DAFTAR GAMBAR | xiv |
| DAFTAR SINGKATAN..... | xv |
| DAFTAR LAMPIRAN | xvi |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang..... | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 1 |
| C. Rumusan Masalah | 2 |
| D. Tujuan Penelitian | 3 |
| 1. Tujuan umum..... | 3 |
| 2. Tujuan khusus | 3 |
| E. Manfaat Penelitian..... | 3 |
| 1. Bagi Institusi Pendidikan | 3 |
| 2. Bagi Institusi Pelayanan..... | 3 |
| 3. Bagi Peneliti..... | 3 |
| BAB II KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS..... | 4 |
| A. Deskripsi Teoritis..... | 4 |
| 1. Lansia..... | 4 |
| a. Pengertian..... | 4 |
| b. Batasan Usia..... | 4 |

| | |
|---|-----------|
| c. Teori Penuaan..... | 5 |
| d. Faktor-faktor penuaan | 5 |
| e. Perubahan Fisiologis pada Lansia..... | 5 |
| 2. Daya Tahan Otot | 9 |
| a. Definisi..... | 9 |
| b. Faktor yang mempengaruhi daya tahan otot | 10 |
| c. Manfaat daya tahan otot..... | 12 |
| d. Mekanisme penurunan daya tahan otot pada lansia..... | 13 |
| e. Fisiologi latihan terhadap daya tahan otot | 14 |
| 3. HIIT | 15 |
| a. Pengertian..... | 15 |
| b. Prinsip kerja | 15 |
| c. Jenis latihan..... | 16 |
| 4. Alat Ukur Daya Tahan Otot pada Lansia | 44 |
| a. Arm curl (bicep) test | 44 |
| b. 30 second chair stand test..... | 45 |
| B. Kerangka berfikir..... | 47 |
| C. Kerangka konsep | 48 |
| D. Hipotesis | 48 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 49 |
| A. Tempat dan Waktu Penelitian | 49 |
| 1. Tempat Penelitian..... | 49 |
| 2. Waktu Penelitian | 49 |
| B. Metode Penelitian | 49 |
| 1. Kelompok I | 49 |
| 2. Kelompok II..... | 49 |
| C. Populasi dan Sampel Penelitian..... | 49 |
| 1. Kriteria Inklusi..... | 50 |
| 2. Kriteria Eklusi..... | 51 |
| 3. Kriteria Drop Out..... | 51 |
| D. Instrumen Penelitian | 51 |
| 1. Variabel Penelitian | 51 |
| 2. Definisi Konseptual | 51 |

| | |
|---|-----------|
| 3. Definisi Operasional | 52 |
| E. Teknik Analisi Data | 54 |
| 1. Uji Normalitas..... | 54 |
| 2. Uji Homogenitas | 54 |
| 3. Uji Hipotesis | 55 |
| a. Uji Hipotesis I | 55 |
| b. Uji Hipotesis II..... | 55 |
| c. Uji Hipotesis III | 55 |
| BAB IV HASIL..... | 56 |
| A. Deskripsi Data | 56 |
| 1. Gambaran Umum Sampel Penelitian..... | 56 |
| 2. Hasil pengukuran arm curl (biceps) test dan 30 seconds chair stand test..... | 57 |
| B. Uji Peryaratan Analisis | 59 |
| 1. Uji Normalitas dan Uji Homogenitas | 59 |
| C. Penguji Hipotesa..... | 60 |
| 1. Uji Hipotesis I..... | 60 |
| 2. Uji Hipotesis II..... | 61 |
| 3. Uji Hipotesis III | 61 |
| BAB V PEMBAHASAN | 63 |
| A. Hasil Penelitian..... | 63 |
| 1. Hipotesis I: suspension training dapat meningkatkan daya tahan otot bagian atas pada lansia..... | 64 |
| 2. Hipotesis II: dumbbell Training dapat meningkatkan daya tahan otot pada lansia..... | 66 |
| 3. Hipotesis III: Tidak ada perbedaan efektifitas antara suspension Training dan dumbbell Training terhadap daya tahan otot pada lansia. 67 | |
| B. Hambatan dalam Penelitian | 68 |
| BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN..... | 69 |
| A. Kesimpulan..... | 69 |
| B. Saran | 69 |

| | |
|----------------------------|-----------|
| DAFTAR PUSTAKA..... | 70 |
| LAMPIRAN..... | 74 |

DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|--|---------|
| Tabel 2.1 Karakteristik Otot Rangka..... | 12 |
| Tabel 2.2 Nilai normal <i>arm curl (bicep) test</i> untuk Wanita..... | 45 |
| Tabel 2.3 Nilai normal <i>30 second chair stand test</i> untuk Wanita..... | 46 |
| Tabel 4.1 Distribusi Sampel Menurut Usia | 56 |
| Tabel 4.2 Hasil Pengukuran <i>Arm Curl (Biceps) Test</i> Pada Kelompok Perlakuan I (kali/ 30 s) | 57 |
| Tabel 4.3 Hasil Pengukuran 30 seconds Chair Stand Test Pada Kelompok Perlakuan I dan Kelompok Perlakuan II (kali/ 30 s)..... | 57 |
| Tabel 4.4 Uji Normalitas Perlakuan I..... | 59 |
| Tabel 4.5 Uji Normalitas Perlakuan II | 59 |
| Tabel 4.6 Uji Homogenitas | 59 |
| Tabel 4.7 Uji Hipotesis I | 60 |
| Tabel 4.8 Uji Hipotesis II..... | 61 |
| Tabel 4.9 Uji Hipotesis III..... | 62 |

DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|--|---------|
| Gambar 2.1 Bagian-bagian suspension..... | 17 |
| Gambar 2.2 <i>Inverted Row</i> | 23 |
| Gambar 2.3 <i>Biceps Curl</i> | 24 |
| Gambar 2.4 <i>T fly</i> | 25 |
| Gambar 2.5 <i>Iso Squat</i> | 26 |
| Gambar 2.6 <i>Lateral squat</i> | 27 |
| Gambar 2.7 <i>Calf Raise</i> | 28 |
| Gambar 2.8 Dumbbell..... | 30 |
| Gambar 2.9 <i>Db Biceps Curl</i> | 39 |
| Gambar 2.10 <i>Db Lateral Raise</i> | 40 |
| Gambar 2.11 <i>Sit to Stand</i> | 41 |
| Gambar 2.12 <i>Db Walking Step</i> | 42 |
| Gambar 2.13 <i>Db Calf Raises</i> | 43 |
| Gambar 2.14 Kerangka Berpikir..... | 47 |
| Gambar 2.15 Skema Kerangka Konsep | 48 |
| Gambar 4.1 Distribusi sampel kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II berdasarkan usia | 56 |
| Gambar 4.2 Perbandingan Nilai Arm Curl (Biceps) Test Sebelum dan Sesudah Kelompok Perlakuan I dan Kelompok Perlakuan II (kali/ 30s)..... | 58 |
| Gambar 4.3 Perbandingan Nilai 30 second Chair Stand Test Sebelum dan Sesudah Kelompok Perlakuan I dan Kelompok Perlakuan II (kali/ 30s)..... | 58 |

DAFTAR SINGKATAN

HIIT : *High Intensity Interval Training*
FITT : Frekuensi, Intensitas, Time, dan Tipe

DAFTAR LAMPIRAN

| | Halaman |
|---|---------|
| Lampiran 1. Surat Persetujuan Menjadi Sampel..... | 74 |
| Lampiran 2. Lembar Kuesioner Penelitian | 75 |
| Lampiran 3. Form Assessment..... | 76 |
| Lampiran 4. Riwayat Hidup..... | 77 |
| Lampiran 5. Surat Pernyataan | 78 |
| Lampiran 6. Formulir Bimbingan Skripsi..... | 79 |
| Lampiran 7. Dokumentasi..... | 80 |
| Lampiran 8. Data Hasil Olah Statistik SPSS | 80 |
| Lampiran 9. Surat Rekomendasi Penelitian..... | 83 |