

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Masalah Peneliti	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN TEORITIS, KERANGKA PEMIKIRAN DAN HIPOTESIS PENELITIAN	
A. Aktivitas Jasmani.....	8
B. Lansia.....	20
C. Hubungan Aktivitas Jasmani dengan Komponen Usia Lanjut	23
D. Masalah Kesehatan Pada Lansia.....	25
E. Manusia Sebagai Makhluk Biopsikososial.....	28
1. Manusia sebagai Makhluk Biologis	29
2. Manusia Sebagai Makhluk Psikologis	31
3. Manusia Sebagai Makhluk Sosial	32
4. Kebutuhan Dasar Biologis Pada Lansia	35
5. Psikososial Pada Lansia	38
F. Hubungan Aktivitas Jasmani dan Biopsikososial	41
G. Penelitian yang Relevan	43
H. Anggapan Dasar	45
I. Hipotesis Penelitian	46
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Lokasi Objek, Populasi dan Sampel Penelitian	47
1. Lokasi	47
2. Objek	47
3. Populasi	47
4. Sampel	47

B. Desain Penelitian.....	48
C. Metode Penelitian.....	49
D. Definisi Operasional.....	49
E. Instrumen Penelitian.....	51
F. Pengajuan Instrumen Penelitian.....	56
G. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	5
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	
A. Deskripsi Data Hasil Angket.....	62
1. Tingkat Aktivitas Jasmani	62
2. Kondisi Biopsikososial	71
3. Uji Hipotesis	78
B. Diskusi Pembahasan Hasil Penelitian.....	82
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	85
B. Saran.....	85
DAFTAR PUSTAKA	87
LAMPIRAN	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	44
Tabel 3.2 Rekapitulasi Data.....	52
Tabel 3.3 Persentase Jawaban.....	54
Tabel 3.4 Interpretasi Nilai Korelasi.....	55
Tabel 4.1 Hasil Kuisisioner Pada Aktivitas Jasmani.....	57
Tabel 4.2 Hasil Pengelompokkan Kelas Berdasarkan Jawaban Responden.....	58
Tabel 4.3 Hasil Jawaban Responden (1).....	58
Tabel 4.4 Hasil Jawaban Responden (2).....	59
Tabel 4.5 Hasil Jawaban Responden (3).....	60
Tabel 4.6 Hasil Jawaban Responden (4).....	61
Tabel 4.7 Hasil Jawaban Responden (5).....	61
Tabel 4.8 Hasil Jawaban Responden (6).....	62
Tabel 4.9 Hasil Jawaban Responden (7).....	63
Tabel 4.10 Hasil Jawaban Responden (8).....	63
Tabel 4.11 Hasil Jawaban Responden (9).....	64
Tabel 4.12 Hasil Jawaban Responden (10).....	65
Tabel 4.13 Hasil Jawaban Responden (11).....	66
Tabel 4.14 Hasil Pengelompokkan Kelas Berdasarkan Jawaban Responden.....	72
Tabel 4.15 Hasil Tigkat Biopsikososial Berdasarkan Jawaban Responden.....	75
Tabel 4.17 Hasil Uji Korelasi Aktivitas Jasmani dengan Biopsikososial	76

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Sifat Relatif Kebugaran Jasmani.....	12
Gambar 3.1 Langkah-langkah penelitian.....	42
Gambar 4.1 Distribusi Normal Aktivitas Jasmani.....	74
Gambar 4.2 Hasil Uji Distribusi Normal Aktivitas Jasmani Biopsikosial.....	74

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		Halaman
1	Kisi-kisi.....	x
2	Angket Uji Coba.....	xiii
3	Uji Validitas Angket Uji Coba.....	xx
4	Data Hasil Uji Validitas.....	xxii
5	Uji Reliabilitas.....	xviii
6	Angket Setelah Uji Coba.....	xxix
7	Tabel Input Data.....	xxxiii
8	Hasil Pengolahan Data.....	xxxvii
9	Dokumentasi Penelitian	xxxix