

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| HAK CIPTA | i |
| PENGESAHAN | ii |
| PERNYATAAN | iii |
| ABSTRAK | iv |
| KATA PENGANTAR | v |
| UCAPAN TERIMA KASIH | vi |
| DAFTAR ISI | ix |
| DAFTAR TABEL | xii |
| DAFTAR GAMBAR | xiii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiv |
| | |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang Penelitian..... | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 4 |
| C. Rumusan Masalah..... | 5 |
| D. Tujuan Penelitian..... | 5 |
| E. Manfaat Penelitian..... | 5 |
| F. Hipotesis Penelitian..... | 6 |
| | |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN, DAN HIPOTESIS PENELITIAN | 7 |
| A. Senam Perkasa untuk Meningkatkan Fungsi Kardiorespiratori Lansia..... | 7 |
| 1. Karakteristik Senam Perkasa..... | 7 |
| a. Aerob..... | 7 |
| b. Anaerob..... | 7 |
| 2. Pengaruh Senam Perkasa terhadap Fungsi Kardiorespiratori Lansia..... | 7 |
| a. Sistem Kardiovaskular..... | 8 |
| 1) Pengaruh Latihan terhadap Kardio (Jantung)..... | 9 |
| 2) Pengaruh Latihan terhadap Vaskular (Pembuluh Darah)..... | 9 |
| b. Pengaruh Latihan Terhadap Respirasi..... | 10 |
| 3. Cara Melakukan Senam Perkasa..... | 10 |
| a. Gerakan 1, Jurus Lapang Dada..... | 10 |
| b. Gerakan 2, Jurus Gempa Bumi..... | 12 |

| | |
|----------------------------------------------------|-----------|
| c. Gerakan 3, Baling-Baling..... | 13 |
| d. Gerakan 4, Tunduk Syukur..... | 15 |
| e. Gerakan 5, Gedor Dengkul..... | 17 |
| f. Gerakan 6, Pompa Dragon..... | 18 |
| g. Gerakan 7, Sujud Perkasa..... | 19 |
| h. Gerakan 8, Keseimbangan..... | 20 |
| i. Gerakan 9, Sujud Pembakaran..... | 21 |
| j. Gerakan 10, Baring Pembakaran..... | 23 |
| 4. Lansia..... | 24 |
| B. Penelitian Terdahulu yang Relevan..... | 24 |
| C. Kerangka Pemikiran..... | 25 |
| D. Hipotesis Penelitian..... | 25 |
| BAB III METODE PENELITIAN..... | 27 |
| A. Lokasi Penelitian..... | 27 |
| B. Populasi dan Sampel Penelitian..... | 27 |
| 1. Populasi..... | 27 |
| 2. Sampel..... | 27 |
| C. Teknik Pengambilan Sampel..... | 28 |
| D. Desain Penelitian..... | 29 |
| E. Metode Penelitian..... | 30 |
| 1. Variabel Bebas..... | 30 |
| 2. Variabel Terikat..... | 30 |
| F. Definisi Operasional..... | 31 |
| G. Instrumen Penelitian..... | 31 |
| H. Analisis Data..... | 32 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... | 34 |
| A. Hasil Penelitian..... | 34 |
| 1. Pengolahan Data Deskriptif..... | 35 |
| 2. Hasil Uji Normalitas..... | 36 |
| 3. Hasil Uji Homogenitas..... | 37 |
| 4. Hasil Uji Hipotesis..... | 38 |
| B. Pembahasan Hasil Penelitian..... | 39 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN..... | 42 |
| A. Kesimpulan..... | 42 |
| B. Saran..... | 42 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 44 |

| | |
|----------------------------------|-----------|
| LAMPIRAN..... | 47 |
| DAFTAR RIWAYAT HIDUP..... | 58 |