

DAFTAR ISI

ABSTRAK	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang Penelitian.....	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
B. Rumusan Masalah Penelitian.....	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
C. Tujuan Penelitian.....	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
D. Manfaat Penelitian.....	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
E. Struktur Organisasi	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
BAB II KAJIAN PUSTAKA/ LANDASAN TEORITIS Error! Bookmark not defined.	
A. Kajian Pustaka.....	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
1. Komposisi Tubuh Manusia Umumnya	Error! Bookmark not defined.
2. Lansia Kategori <i>Elderly</i> 60-74 Tahun	Error! Bookmark not defined.
3. Tingkat Kebugaran Jasmani Lansia.....	Error! Bookmark not defined.
4. Pengaruh Senam Sehat Indonesia terhadap Komposisi Tubuh Lansia	Error! Bookmark not defined.
B. Penelitian terdahulu yang relavan.....	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
C. Posisi teoritis peneliti.....	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
BAB III METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Desain penellitian	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
B. Partisipan	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
C. Populasi dan sample	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
D. Instrumen penelitian	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
E. Prosedur penelitian.....	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
F. Analisis data.....	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
A. Deskripsi data.....	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
B. Pengolahan dan analisis data	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
1. Hasil Pengujian Normalitas	Error! Bookmark not defined.
2. Analisis inferensi	Error! Bookmark not defined.
C. Diskusi penemuan.....	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI Error! Bookmark not defined.	
A. Kesimpulan.....	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
B. Implikasi dan Rekomendasi.....	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN-LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.
RIWAYAT HIDUP PENELITI	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel

2.1 Perubahan komposisi tubuh akibat penuaan	12
2.2 Jadwal dan program Senam Sehat Indonesia Cimaung Cihampelas Bandung	19
3.1 Indeks massa tubuh lansia.....	28
3.2 Indeks performa alat tes komposisi tubuh.....	29
3.3 Norma komposisi tubuh	30
4.1 Data hasil komposisi tubuh yang mengikuti SSI	36
4.2 Data hasil komposisi tubuh yang tidak mengikuti SSI	38
4.3 Output 1 Uji Normalitas.....	41
4.4 Output 2 <i>Independent sample t-test</i>	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar

3.1 Desain penelitian.....	23
3.2 Alat pengukuran tinggi badan dan berat badan.....	27
3.3 Alat pengukuran komposisi tubuh	29
3.4 Langkah penelitian	33

Grafik

4.1 Kategori penilaian komposisi tubuh Lansia yang mengikuti SSI.....	37
4.2 Kategori penilaian komposisi tubuh Lansia yang tidak mengikuti SSI.....	39
4.3 Perbandingan rata-rata persentase komposisi tubuh Lansia	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Data hasil komposisi tubuh	53
2. Output analisis data statistika menggunakan SPSS 16.0	55
3. Surat-surat	57
a. SK pembimbing.....	60
b. Kartu bimbingan.....	62
c. Surat izin penelitian.....	63
d. Balasan surat penelitian.....	64
4. Dokumentasi penelitian.....	65