

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN	i
ABSTRAK	ii
DAFTAR ISI	iii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Penelitian.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN TEORITIS	
A. Kebugaran Jasmani.....	7
B. Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	13
C. Kondisi Ekonomi Lansia.....	14
D. Kondisi Ekonomi Lansia Terhadap Kebugaran Jasmani	15
E. Motivasi Berolahraga.....	18
F. Lansia.....	19
G. Senam Lansia.....	21
H. Penelitian Yang Relevan.....	22
I. Anggapan Dasar.....	23
J. Hipotesis	26
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Metode penelitian dan Desain penelitian Penelitian.....	27
B. Lokasi, Populasi dan Sampel.....	30
C. Instrumen Penelitian.....	32
D. Pelaksanaan Pengumpulan Data	33
E. Ananlisis validitas dan reliabilitas instrumen.....	37
F. Analisis dan Hasil Penelitian.....	41
G. Identifikasi dan Definisi Operasional.....	43

BAB IV PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	
A. Hasil Pengolahan Data	45
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	46
C. Pengujian Hipotesis	48
D. Diskusi Penemuan	51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	53
B. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN.....	58

