

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ii</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Perumusan Masalah .....	8
C. Tujuan Penelitian .....	8
D. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN DAN HIPOTESIS PENELITIAN</b> .....	<b>10</b>
A. Lansia .....	10
B. Olahraga Lansia dalam IKOR .....	16
C. Jalan Kaki dengan Lari .....	27
D. Tenis Lapangan .....	35
E. Kebugaran Jasmani .....	36
F. Health Related Physical Fitness .....	39
G. Kerangka Pemikiran .....	45
H. Hipotesis .....	46
<b>BAB III METODELOGI PENELITIAN</b> .....	<b>47</b>
A. Lokasi dan Sampel Penelitian .....	47
B. Desain Penelitian .....	48

C. Metode dan Prosedur Penelitian .....	48
D. Definisi Operasional .....	51
E. Instrumen Penelitian.....	52
F. Teknik Pengumpulan Data .....	57
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>58</b>
A. Hasil Pengolahan dan Analisis Data .....	58
B. Diskusi Penemuan.....	70
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>71</b>
A. Kesimpulan .....	71
B. Saran .....	72
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>73</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>76</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>93</b>