

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT.....	ii
KATA PENGANTAR	iii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	iv
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Penelitian.....	1
B. Rumusan Masalah Penelitian.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat/Signifikansi Penelitian.....	4
E. Struktur Organisasi Skripsi.....	5
BAB II KAJIAN TEORI	8
A. Olahraga Pernapasan.....	8
B. Psikososial pada Lanjut Usia.....	17
C. Perubahan Psikososial.....	20
D. Permasalahan Psikososial Pada Lansia.....	22
E. Pengaruh Aktifitas Olahraga Pernapasan Terhadap Psikososial Lansia	23
F. Penelitian Terdahulu.....	24
G. Kerangka Pemikiran.....	24
H. Hipotesis	25
BAB III METODE PENELITIAN	18
A. Desain Penelitian.....	26
B. Partisipan.....	27

C. Populasi dan Sampel.....	27
D. Instrumen Penelitian	27
E. Prosedur Penelitian	34
F. Analisis Data	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	41
A. Temuan Penelitian.....	41
B. Pembahasan	46
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI.....	48
A. Simpulan	48
B. Implikasi.....	48
C. Rekomendasi.....	48
DAFTAR PUSTAKA.....	50
LAMPIRAN-LAMPIRAN	52
RIWAYAT HIDUP	73

DAFTAR TABEL

Tabel	
3.1	Kisi-Kisi Kuesioner..... 28
3.2	Kriteria Penilaian Kuesioner 30
3.3	Skor Sub Komponen 1..... 31
3.4	Skor Sub Komponen 2..... 31
3.5	Skor Sub Komponen 3..... 32
3.6	Hasil Uji Validitas 1 32
3.7	Hasil Uji Reabilitas 1..... 32
3.8	Hasil Uji Validitas 2 33
3.9	Hasil Uji Reabilitas 2..... 33
3.10	Hasil Uji Validitas 3 33
3.11	Hasil Uji Reabilitas 3..... 33
3.12	Penilaian 34
3.13	Kategori Persentase Olahraga Pernapasan..... 38
3.14	Kategori Persentase Psikososial..... 39
4.1	Daftar Hadir 41
4.2	Data Psikososial Lansia..... 42
4.3	Data Komponen 1 42
4.4	Data Komponen 2..... 43
4.5	Data Komponen 3..... 43
4.6	Uji Normalitas Data..... 44
4.7	Pearson Correlation 45
4.8	Pedoman Koefisien Korelasi..... 45

DAFTAR GAMBAR

Gambar	
3.1	Paradigma Sederhana 26
3.2	Struktur Penelitian..... 36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1	Kisi Kisi Angket.....	53
2	Kuesioner Penelitian.....	55
3	Data Penelitian.....	58
4	Daftar Hadir	59
5	Uji Validitas dan Reabilitas	62
6	Hasil Olah Statistika	69
7	Surat Ijin Penelitian	70
8	Dokumentasi.....	71