

DAFTAR ISI

PERNYATAAN	iii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.5 Struktur Organisasi	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
2.1 Partisipasi Latihan.....	6
2.2 Faktor yang Mempengaruhi	7
2.3 Olahraga Kesehatan	8
2.3.1 Manfaat Olahraga	8
2.3.2 Gaya Hidup Sehat.....	9
2.4 Kebugaran Jasmani	10
2.5 Profil <i>Vip</i> Fitness.....	11
2.6 Perubahan-Perubahan Pada Fisik Lansia	12
2.7 Penelitian Terdahulu yang Relevan	13
2.8 Kerangka Berpikir.....	15
2.8.1 Hipotesis Penelitian	16
2.8.2 Posisi Keilmuan Peneliti.....	16
BAB III METODE PENELITIAN	17
3.1 Desain Penelitian.....	17
3.2 Partisipan	17

Ricky Malik Hambali, 2018

HUBUNGAN TINGKAT PARTISIPASI LATIHAN OLAHRAGA KESEHATAN DENGAN TINGKAT KEBUGARAN PADA LANSIA LAKI-LAKI DAN PEREMPUAN 60 KE ATAS DI VIP FITNESS TELKOM JABAR

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

3.3 Populasi dan Sampel	18
3.4 Instrumen Penelitian	18
3.5 Prosedur Penelitian	26
3.6 Analisis Data	27
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	29
4.1 Temuan Penelitian.....	29
4.1.1 Analisis deskripsi data	29
4.1.2 Analisis Uji Normalitas & Linieritas	32
4.1.3 Analisis Uji Korelasi data.....	34
4.1.4 Analisi Uji Determinasi data	35
4.2 Pembahasan Temuan Penelitian.....	36
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI	
5.1 Simpulan	39
5.2 Implikasi dan rekomendasi	39
DAFTAR PUSTAKA	41
LAMPIRAN	44
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	66

Ricky Malik Hambali, 2018
**HUBUNGAN TINGKAT PARTISIPASI LATIHAN OLAHRAGA
KESEHATAN DENGAN TINGKAT KEBUGARAN PADA LANSIA LAKI-
LAKI DAN PEREMPUAN 60 KE ATAS DI VIP FITNESS TELKOM
JABAR**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

DAFTAR TABEL

Tabel

3.1 Norma Rumus Penilaian Tingkat Partisipasi Latihan	19
3.2 Norma Penilaian Partisipasi Setelah Dihitung	20
3.5 Norma Penilaian Tes Kebugaran Wanita Senior Fitness	25
3.6 Norma Penilaian Tes Kebugaran Laki-Laki Senior	26
3.7 Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi	28
4.1 Mean dan Standar Deviasi	29
4.2 Persentase Partisipasi Lansia	30
4.3 Persentase Kebugaran Lansia	30
4.4 Norma Penilaian Tingkat Partisipasi Latihan	32
4.5 Norma Klasifikasi Tingkat Kebugaran Lansia	32
4.6 Uji Normalitas & Linieritas Laki-Laki Lansia	33
4.7 Uji Normalitas & Linieritas Perempuan Lansia	33
4.8 Uji Korelasi Laki-Laki Lansia	34
4.9 Uji Korelasi Perempuan Lansia	35

Ricky Malik Hambali, 2018

***HUBUNGAN TINGKAT PARTISIPASI LATIHAN OLARAGA
KESEHATAN DENGAN TINGKAT KEBUGARAN PADA LANSIA LAKI-
LAKI DAN PEREMPUAN 60 KE ATAS DI VIP FITNESS TELKOM
JABAR***

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

4.10 Uji Determinasi jenis kelamin Laki-laki	35
4.11 Uji Determinasi jenis kelamin Perempuan	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar

3.1 Gambar Penelitian	17
3.2 Langkah Penelitian	21
4.1 Persentase Partisipasi Latihan Dan Kebugaran	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Data tes kebugaran jasmani lansia	44
2. Output hasil perhitungan SPSS Uji Normalitas	46
3. Output hasil Perhitungan SPSS Uji Linieritas	47
4. Output hasil Perhitungan SPSS Uji Korelasi	48
5. Output hasil Perhitungan SPSS Uji Regresi	49
6. Dokumentasi Partisipasi latihan <i>Vip Fitness</i>	50
7. Dokumentasi tes kebugaran jasmani lansia <i>Vip Fitness</i>	52
8. Kartu bimbingan Skripsi	56
9. Surat Keputusan	60
10. Surat Izin Penelitian	64

Ricky Malik Hambali, 2018

**HUBUNGAN TINGKAT PARTISIPASI LATIHAN OLAHRAGA
KESEHATAN DENGAN TINGKAT KEBUGARAN PADA LANSIA LAKI-
LAKI DAN PEREMPUAN 60 KE ATAS DI VIP FITNESS TELKOM
JABAR**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu