

DAFTAR ISI

PERNYATAAN	iii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BABI PENDAHULUAN.....	1
1.1 LatarBelakangMasalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 ManfaatPenelitian	4
1.5 StrukturOrganisasi	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
2.1 PartisipasiLatihan.....	6
2.2 Faktor yang Mempengaruhi	7
2.3 OlahragaKesehatan	8
2.3.1 ManfaatOlahraga	8
2.3.2 Gaya HidupSehat.....	9
2.4 KebugaranJasmani	10
2.5ProfilVipFitness.....	11
2.6Perubahan-PerubahanPadaFisikLansia	12
2.7 PenelitianTerdahulu yang Relavan	13
2.8KerangkaBerpikir.....	15
2.8.1HipotesisPenelitian	16
2.8.2PosisiKeilmuanPeneliti.....	16
BAB III METODE PENELITIAN	17
3.1 DesainPenelitian.....	17
3.2 Partisipan.....	17
3.3 PopulasidanSampel	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 Analisis 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

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 Meandan 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
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 jasmanilansia	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 jasmanilansia <i>Vip Fitness</i>	52
8. Kartubimbingan Skripsi	56
9. Surat Keputusan	60
10. Surat Izin Penelitian.....	64