

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>i</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	<b>ii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>ix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Penelitian .....	1
B. Perumusan Masalah .....	7
C. Tujuan Penelitian .....	7
D. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN DAN HIPOTESIS PENELITIAN</b> .....	<b>9</b>
A. Daya Tahan Jantung-Paru Lansia yang Sehat.....	9
1. Daya Tahan Jantung-Paru.....	9
2. Lansia.....	13
3. Sehat.....	18
4. Olahraga Kesehatan.....	21
5. Senam Jantung Sehat.....	29
6. Senam Perkasa.....	32
B. Kerangka Pemikiran.....	43
C. Hipotesis.....	44
<b>BAB III METODELOGI PENELITIAN</b> .....	<b>45</b>
A. Lokasi dan Sampel Penelitian .....	45
B. Desain Penelitian .....	45
C. Metode dan Prosedur Penelitian.....	46
D. Definisi Operasional.....	48
E. Instrumen Penelitian.....	49
F. Teknik Pengumpulan Data .....	52
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>54</b>
A. Hasil.....	54
1. Daya Tahan Jantung-Paru Lansia Peserta Senam Jantung Sehat.....	54

2. Daya Tahan Jantung-Paru Lansia Peserta Senam Perkasa	55
3. Uji Normalitas .....	56
4. Uji Homogenitas .....	57
5. Uji Perbandingan .....	58
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	59
1. Gambaran Tingkat Daya Tahan Jantung-Paru Pada Senam Jantung Sehat .....	59
2. Gambaran Tingkat Daya Tahan Jantung-Paru Pada Senam Perkasa .....	59
3. Perbandingan Daya Tahan Jantung-Paru Lansia Peserta Senam Jantung Sehat Kpad Dengan Lansia Peserta Senam Perkasa Di Yakes Telkom .....	59
4. Diskusi Temuan .....	60
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>62</b>
A. Kesimpulan .....	62
B. Saran .....	62
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>64</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>66</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....</b>	<b>76</b>