

## DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK .....	i
KATA PENGANTAR .....	iii
DAFTAR ISI .....	vi
DAFTAR TABEL .....	viii
DAFTAR GAMBAR .....	ix
DAFTAR LAMPIRAN .....	x
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
1. Lanjut Usia .....	1
2. Permasalahan Lanjut Usia .....	2
3. Kebugaran Jasmani .....	3
4. Olahraga .....	4
5. Jenis Olahraga .....	6
7. Motivasi Berolahraga .....	8
8. Budaya .....	10
B. Rumusan Masalah .....	12
C. Tujuan Penelitian .....	13
D. Manfaat Penelitian .....	13
E. Metode Penelitian .....	13
F. Lokasi dan Sampel Penelitian .....	15
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Penuaan .....	16
B. Olahraga .....	22
1. Manfaat Olahraga .....	23
2. Mekanisme Penyediaan Energi .....	26
3. Pembelajaran Hidup Sehat Bagi Lansia .....	30
4. Olahraga Bulutangkis .....	33
5. Olahraga Jalan kaki .....	35
C. Budaya .....	37
1. Pengertian Budaya .....	37
2. Budaya Berolahraga .....	40
D. Motivasi .....	41
1. Teori-teori Motivasi .....	41
2. Motivasi Instrinsik .....	47
3. Motivasi Ekstrinsik .....	49
E. Kebugaran Jasmani .....	51
1. Pengertian dan Manfaat Kebugaran Jasmani .....	51
2. Komponen Kebugaran Jasmani .....	53
3. Bugar Sepanjang Hayat .....	59
4. Penerapan Konsep FITT .....	62

Nanang Kusnandi, 2012

**Motivasi Pria Lanjut Usia Melakukan Olahraga Bulutangkis Dan Jalan Kaki Serta Hubungannya Dengan Kebugaran Jasmani**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

F. Beberapa Penelitian Terkait .....	70
G. Asumsi Penelitian .....	75
H. Kerangka Berpikir .....	80
H. Hipotesis .....	80
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Metodologi Penelitian .....	82
B. Populasi dan Sampel .....	85
C. Desain Penelitian .....	88
D. Definisi Operasional .....	89
E. Instrumen Penelitian .....	92
F. Pelaksanaan Pengumpulan Data .....	93
G. Analisis Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	103
H. Analisis Data Hasil Penelitian .....	107
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	111
1. Hasil Pengujian Instrumen Penelitian .....	112
2. Hasil Uji Normalitas Data .....	113
3. Hasil Uji Homogenitas Data .....	114
4. Hasil Uji Hipotesis .....	116
B. Pembahasan .....	121
<b>BAB V KESIMPULAN DAN REKOMENDASI</b>	
A. Kesimpulan .....	129
B. Rekomendasi .....	129
DAFTAR PUSTAKA .....	131
LAMPIRAN-LAMPIRAN .....	137