

## DAFTAR ISI

Halaman

|                                  |      |
|----------------------------------|------|
| <b>ABSTRAK</b> .....             | i    |
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....      | ii   |
| <b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> ..... | iii  |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....          | vi   |
| <b>DAFTAR TABEL</b> .....        | viii |
| <b>DAFTAR GAMBAR</b> .....       | ix   |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....     | x    |

### BAB I PENDAHULUAN

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| A. Latar Belakang .....       | 1  |
| B. Rumusan Masalah .....      | 10 |
| C. Tujuan Penelitian .....    | 10 |
| D. Manfaat Penelitian .....   | 11 |
| E. Batasan Penelitian .....   | 12 |
| F. Definisi operasional ..... | 13 |
| G. Anggapan Dasar .....       | 14 |
| H. Hipotesis .....            | 15 |

### BAB II KAJIAN PUSTAKA

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| A. Aktivitas Waktu Senggang .....                      | 16 |
| 1. Pengertian Waktu Senggang .....                     | 17 |
| 2. Tujuan Waktu Senggang .....                         | 19 |
| 3. Pentingnya Waktu Senggang .....                     | 20 |
| 4. Bentuk- bentuk Waktu Senggang .....                 | 22 |
| B. Lansia .....                                        | 24 |
| 1. Konsep Lansia .....                                 | 24 |
| 2. Pengertian Lansia .....                             | 26 |
| 3. Karakteristik Lansia .....                          | 27 |
| a. Karakteristik Lansia Berdasarkan Aspek Fisik .....  | 27 |
| b. Karakteristik Lansia Berdasarkan Aspek Psikis ..... | 28 |
| c. Karakteristik Lansia Berdasarkan Aspek Sosial ..... | 29 |
| C. Rokok .....                                         | 30 |
| 1. Pengertian Rokok .....                              | 30 |
| 2. Kandungan yang ada dalam Rokok .....                | 31 |
| 3. Akibat Rokok .....                                  | 35 |
| a. Fisik .....                                         | 35 |
| b. Psikis .....                                        | 36 |
| c. Sosial .....                                        | 36 |
| D. Kebugaran Jasmani .....                             | 37 |
| 1. Pengertian Kebugaran Jasmani .....                  | 37 |

|                                                                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 2. Komponen Kebugaran Jasmani .....                                                                          | 38 |
| 3. Faktor- faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani .....                                                  | 41 |
| E. Aktivitas Waktu Senggang Lansia yang Merokok dan Tidak Merokok Hubungannya dengan Kebugaran Jasmani ..... | 43 |
| 1. Pentingnya Waktu senggang Bagi Lansia .....                                                               | 43 |
| 2. Kebiasaan Merokok Dikalangan Lansia .....                                                                 | 43 |
| 3. Pentingnya Kebugaran Jasmani Bagi Lansia .....                                                            | 45 |
| 4. Dampak Kebugaran Jasmani Bagi Lansia .....                                                                | 46 |

### **BAB III PROSEDUR PENELITIAN**

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| A. Metode Penelitian.....                      | 48 |
| B. Desain Penelitian .....                     | 50 |
| C. Populasi dan Sampel .....                   | 51 |
| 1. Populasi .....                              | 51 |
| 2. Sampel .....                                | 52 |
| D. Langkah- langkah Penelitian.....            | 53 |
| E. Instrumen Pengumpulan Data.....             | 54 |
| 1. Perlengkapan Tes.....                       | 57 |
| 2. Pelaksanaan Tes .....                       | 57 |
| 3. Penilaian Tes Kebugaran Jasmani .....       | 58 |
| F. Analisis Intrumen Penelitian.....           | 58 |
| 1. Uji Validitas .....                         | 58 |
| 2. Uji Reliabilitas .....                      | 62 |
| G. Teknik Pengumpulan Data.....                | 63 |
| H. Prosedur Pengolahan dan Analisis Data ..... | 64 |

### **BAB IV ANALISIS DATA DAN PEMBAHASAN**

|                                                            |    |
|------------------------------------------------------------|----|
| A. Deskripsi Objek Penelitian.....                         | 67 |
| 1. Aktivitas Waktu Senggang Lansia yang Merokok .....      | 69 |
| 2. Aktvitas Waktu Senggang Lansia yang Tidak Merokok ..... | 71 |
| 3. Kebugaran Lansia .....                                  | 72 |
| B. Hasil Uji Normalitas .....                              | 73 |
| C. Hasil Peghitungan Korelasi .....                        | 73 |
| D. Hasil Pengujian Signifikansi .....                      | 75 |
| E. Diskusi Penemuan .....                                  | 76 |

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

|                      |    |
|----------------------|----|
| A. Kesimpulan .....  | 82 |
| B. Saran-Saran ..... | 83 |

|                             |           |
|-----------------------------|-----------|
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b> | <b>91</b> |
|-----------------------------|-----------|