

## 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
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	10
E. Asumsi.....	11
F. Hipotesis.....	17
G. Metode Penelitian.....	18
H. Lokasi Penelitian dan Pengambilan Data.....	19
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Lanjut Usia	
1. Pengertian Lansia dan Penuaan ( <i>Aging</i> ).....	20
2. Proses Penuaan.....	24
B. Aktifitas Fisik	
1. Pengertian Aktifitas Fisik.....	28
2. Manfaat Aktifitas Fisik Untuk Lansia.....	30
3. Aktivitas Fisik Lansia.....	34
C. Senam Aerobik.....	36
D. Senam Jantung Sehat.....	42
E. Senam Tera.....	44
F. Olahraga Jalan Kaki.....	44
G. Antisipasi Reaksi.....	49
H. Koordinasi Mata dan Tangan.....	51
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Metode dan Desain Penelitian.....	55
B. Populasi dan Sampel.....	57
C. Definisi Operasional Variabel.....	59
D. Instrumen Penelitian.....	65
E. Analisis Pengolahan Data.....	69
F. Prosedur Penelitian.....	73

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian .....	75
1. Karakteristik Sampel.....	75
2. Hasil Pengukuran Kemampuan Antisipasi Reaksi .....	76
3. Hasil Pengukuran Kemampuan Koordinasi Mata dan Tangan.....	77
4. Uji Normalitas dan Homogenitas Data .....	79
5. Uji Hipotesis .....	82
B. Pembahasan.....	89

## BAB V KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan .....	99
B. Rekomendasi .....	99

DAFTAR PUSTAKA .....	101
LAMPIRAN-LAMPIRAN .....	107
DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....	130

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1 Intensitas Moderat Untuk Lansia Group.....	14
3.1 Factorial Design 3 by 2 Posttest-Only Control Group.....	57
3.2 Sampel Kelompok Senam Aerobik, Olahraga Jalan Kaki dan Tidak Aktif.....	59
3.3 Jadwal dan Program Latihan Senam KJS. Cicalengka .....	62
3.4 Jadwal dan Program Latihan Olahraga Jalan Kaki .....	64
3.6 Evaluasi Tes Antisipasi Reaksi <i>Slow Speed</i> (2080 msec).....	67
3.5 Evaluasi Tes Antisipasi Reaksi <i>Fast Speed</i> (1040 msec) .....	67
4.1 Rata-Rata Karakteristik Sampel Penelitian.....	75
4.2 Kemampuan Antisipasi Reaksi Kelompok Senam Aerobik, Olahraga Jalan Kaki dan Tidak Aktif.....	76
4.3 Kemampuan Koordinasi Mata dan Tangan Kelompok Senam Aerobik, Olahraga Jalan Kaki dan Tidak Aktif .....	77
4.4 Uji Normalitas Data Kemampuan Antisipasi Reaksi.....	79
4.5 Uji Normalitas Data Kemampuan Koordinasi Mata dan Tangan .....	80
4.6 Uji Homogenitas Data Kemampuan Antisipasi Reaksi .....	81
4.7 Uji Homogenitas Data Kemampuan Koordinasi Mata dan Tangan .....	82
4.8 Uji Anova Data Kemampuan Antisipasi Reaksi.....	83
4.9 Perbedaan Kemampuan Antisipasi Reaksi Antar Kelompok ( <i>Post Hoc Test</i> ) .....	84
4.10 Uji Kesamaan ( <i>Tukey HSD</i> ) Antisipasi Reaksi .....	85

4.11 Uji Anova Data Kemampuan Koordinasi Mata dan Tangan .....	86
4.12 Perbedaan Kemampuan Koordinasi Mata dan Tangan Antar Kelompok ( <i>Post Hoc Test</i> ) .....	87
4.13 Uji Kesamaan ( <i>Tukey HSD</i> ) Koordinasi Mata dan Tangan .....	88

### DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
3.2 Factorial Design 3 by 2 .....	56
3.2 Digital-Type Speed Anticipation Reaction Test .....	66
3.4 Rotary Pursuit .....	68
3.5 Tahapan Penelitian .....	74
4.1 Grafik Rata-Rata Kemampuan Antisipasi Reaksi .....	77
4.2 Grafik Rata-Rata Kemampuan Koordinasi Mata dan Tangan .....	78

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Karakteristik Sampel Kelompok Senam Aerobik .....	107
2. Data Karakteristik Sampel Kelompok Olahraga Jalan Kaki.....	108
3. Data Karakteristik Sampel Kelompok Tidak Aktif .....	109
4. Hasil Tes Kemampuan Antisipasi Reaksi.....	110
5. Hasil Tes Kemampuan Koordinasi Mata dan Tangan .....	112
6. Hasil Skor-T Data Antisipasi Reaksi dan Koordinasi Mata dan Tangan.....	114
7. Analisis Data Antisipasi Reaksi (SPSS) .....	117
8. Analisis Data Koordinasi Mata dan Tangan (SPSS).....	120
9. Dokumentasi Latihan Senam Aerobik .....	123
10. Dokumentasi Latihan Olahraga Jalan Kaki .....	124
11. Dokumentasi Pengambilan Data Antisipaisai Reaksi.....	125
12. Dokumentasi Pengambilan Data Koordinasi Mata dan Tangan.....	126
13. Surat Keterangan Pembimbing Penulisan Tesis .....	127
14. Keterangan Pelaksanaan Penelitian .....	129
15. Daftar Riwayat Hidup .....	130