

DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
UCAPAN TERIMA KASIH	v
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR BAGAN	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Fokus Penelitian	5
F. Batasan Istilah	6
G. Metode Penelitian	6
1. Metode	6
2. Populasi Sampel	6
3. Variabel Penelitian	7
BAB II KERANGKA TEORITIS	8
A. Hakekat kesehatan	8
1. Pengertian Sehat	8
2. Kesehatan Lansia	10
B. Kebiasaan Hidup Sehat	11
1. Makanan Bergizi Seimbang	14
2. Kegiatan fisik (Olahraga) Teratur dan cukup	16
3. Tidak merokok dan minum-minuman keras serta menggunakan narkoba	19
4. Istirahat yang Cukup	21
5. Mengendalikan Stress	22
6. Perilaku atau Gaya Hidup yang lain untuk Kesehatan ...	23
C. Hakekat Kebugaran Jasmani	25
1. Pengertian Kebugaran jasmani	25
2. Komponen Kebugaran Jasmani	27
3. Manfaat Kebugaran Jasmani	28
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.	30
D. Konsep Lanjut Usia	31
1. Pengertian Lansia	31

2. Batasan umur lansia	31
3. Klasifikasi lansia	32
4. Karakteristik Lansia	33
5. Tipe Lansia	33
E. Persatuan Olahraga Pernafasan Indonesia	34
F. Hubungan Kebiasaan Hidup Sehat dengan Kebugaran Jasmani	36
G. Penelitian Terdahulu yang Relevan	38
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	41
A. Metode Penelitian	41
B. Populasi dan Sampel	42
1. Populasi	42
2. Sampel	42
C. Desain Penelitian	43
D. Instrumen Penelitian	44
1. Instrumen Kebiasaan Hidup Sehat	46
a. Penyusunan Kisi-Kisi Pertanyaan	46
b. Membuat Alternatif Jawaban	50
c. Membuat Kriteria Pemberian Skor	51
2. Tes Kebugaran Jasmani	51
E. Uji Coba Instrumen Penelitian	53
1. Uji Validitas Instrumen	53
2. Analisis Reabilitas Instrumen	58
F. Pelaksanaan Pengumpulan Data	62
1. Pemberian Angket	62
2. Pengembalian Angket	63
3. Penyusunan Data	63
G. Prosedur Pengolahan Data	63
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	69
A. Hasil Penelitian	69
B. Pengujian Persyaratan Analisis	70
C. Pengujian Hipotesis	71
D. Pengelompokan dan Pengolahan Data	72
E. Diskusi Temuan	80
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	82
A. Kesimpulan	82
B. Saran	83
DAFTAR PUSTAKA	84
LAMPIRAN-LAMPIRAN	86
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	121