

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	iii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Batasan Penelitian	6
F. Penjelasan Istilah.....	6
G. Metode Penelitian.....	7
1. Metode Penelitian.....	7
2. Teknik Pengumpulan data	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Hakikat Pola	11
B. Hakikat Aktivitas	11
C. Hakikat Olahraga	12

1. Jenis-jenis Olahraga.....	14
2. Manfaat Olahraga	17
3. Jenis-jenis Olahraga Menurut Usia.....	18
D. Hakikat Lanjut Usia	22

BAB III METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian.....	26
B. Populasi dan Sampel Penelitian	27
1. Populasi Penelitian	27
2. Sampel Penelitian.....	27
C. Teknik Pengumpulan Data	28
1. Observasi	28
2. Wawancara	29
3. Dokumentasi.....	32
D. Teknik Pengolahan Data	33
E. Langkah-langkah Penelitian	33
F. Penyusunan Laporan Penelitian	34
G. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	35
H. Objek Penelitian	35

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Latar Penelitian	36
1. Taman Sukajadi.....	36
2. Taman Lansia	37
3. Sabuga	38

4. Padjajaran	39
5. Tegal Lega.....	40
B. Deskripsi Hasil Penelitian	43
1. Aktivitas Pelaku Sebelum Olahraga (wawancara).....	43
2. Aktivitas Olahraga yang Dilakukan Oleh Lanjut Usia(wawancara)..	47
3. Pemanasan(observasi).....	53
4. Aktivitas Olahraga yang dilakukan Oleh Lanjut Usia(observasi).....	55
5. Pelemasan(observasi).....	57
C. Diskusi Penelitian.....	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	63
B. Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN-LAMPIRAN	
RIWAYAT HIDUP	