

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	iii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Anggapan Dasar.....	6
F. Hipotesis	7
G. Batasan Penelitian.....	7
H. Definisi Operasional	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kebiasaan Olahraga	9
1. Pengertian Kebiasaan Olahraga	9
2. Faktor-Faktor Kebiasaan Olahraga.....	9
B. Kebugaran Jasmani	10
1. Pengertian Kebugaran Jasmani	10
2. Komponen Kebugaran Jasmani	13

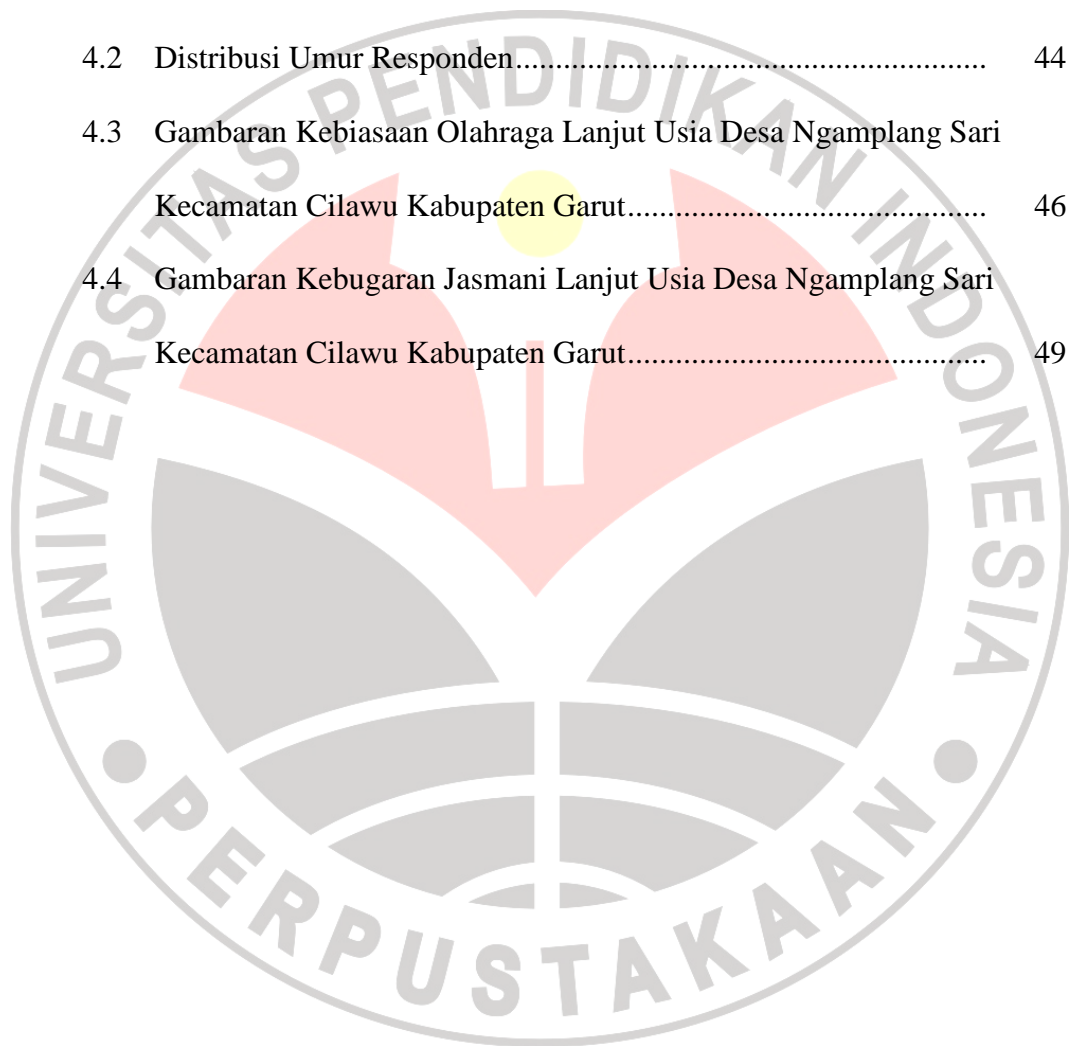
C. Memahami Lanjut Usia.....	17
D. Manfaat Kebiasaan Olahraga Bagi Lanjut Usia.....	20
E. Penelitian Terdahulu Yang Relevan	23
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	26
B. Populasi Dan Sampel	28
C. Instrumen Penelitian	30
1. Instrumen kebiasaan olahraga lanjut usia	30
a. Menyusun kisi-kisi daftar pertanyaan / pernyataan	31
b. Merumuskan item-item dan alternatif jawaban	32
c. Menetapkan skala penilaian angket	32
d. Pengujian instrument penelitian.....	33
2. Instrument Kebugaran Jasmani.....	33
3. Uji Validitas dan Reliabilitas	35
D. Analisis Data	40
BAB IV ANALISIS DATA	
A. Hasil Penelitian	42
1. Karakteristik Responden	42
2. Analisis Deskriptif	45
3. Analisis Inferensi	51
B. Diskusi Penemuan.....	56
BAB V	
A. Kesimpulan	61
B. Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN.....	66

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Kisi-kisi Angket Kebiasaan Olahraga Lanjut Usia	31
3.2 Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban.....	33
3.3 Norma Skor Mentah Tes Jalan 2,4 Km Lanjut Usia	34
3.4 Kriteria Penilaian	41
4.1 Distribusi Jenis Kelamin Responden	42
4.2 Distribusi Umur Responden.....	44
4.3 Standar Norma Penilaian Kebiasaan Olahraga Lanjut Usia Desa Ngamplang Sari Kecamatan Cilawu Kabupaten Garut.....	45
4.4 Gambaran Kebiasaan Olahraga Lanjut Usia Desa Ngamplang Sari Kecamatan Cilawu Kabupaten Garut.....	46
4.5 Norma Skor Mentah Tes Jalan 2,4 Km Lanjut Usia	47
4.6 Gambaran Kebugaran Jasmani Lanjut Usia Desa Ngamplang Sari Kecamatan Cilawu Kabupaten Garut.....	49
4.7 One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	51
4.8 Correlations.....	52
4.9 Anova.....	53
4.10 Model Summary.....	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
3.1 Desain Penelitian	27
3.2 Prosedur Penelitian	28
4.1 Distribusi Jenis Kelamin	43
4.2 Distribusi Umur Responden.....	44
4.3 Gambaran Kebiasaan Olahraga Lanjut Usia Desa Ngamplang Sari Kecamatan Cilawu Kabupaten Garut.....	46
4.4 Gambaran Kebugaran Jasmani Lanjut Usia Desa Ngamplang Sari Kecamatan Cilawu Kabupaten Garut.....	49



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
A. Surat Keputusan Skripsi.....	66
B. Surat Permohonan Izin.....	69
C. Surat Keterangan Penelitian.....	70
D. Angket Uji Coba.....	71
E. Tabulasi Hasil Uji Coba.....	74
F. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	75
G. Angket Penelitian.....	77
H. Tabulasi Hasil Angket Penelitian.....	80
I. Tabel Data Tes Kebugaran Jasmani Lanjut Usia Desa Ngamplang Sari Kecamatan Cilawu Kabupaten Garut.....	81
J. Uji Normalitas.....	82
K. Analisis One Way Anova.....	83
L. Analisis Korelasi Bivariat.....	87
M. Analisis Regresi Sederhana.....	88
N. Dokumentasi Foto Penelitian.....	90
O. Daftar Riwayat Hidup.....	91