

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	1
HALAMAN PERNYATAAN	2
KATA PENGANTAR	3
DAFTAR ISI	5
DAFTAR TABEL.....	7
DAFTAR GAMBAR	8
DAFTAR LAMPIRAN	9
ABSTRAK.....	10
ABSTRACT	11
BAB I PENDAHULUAN.....	12
A. Latar Belakang.....	12
B. Rumusan Masalah	13
C. Tujuan Penelitian	13
1.1 Tujuan Umum.....	13
1.2 Tujuan Khusus	14
D. Manfaat Penelitian	14
1.3 Manfaat Praktis	14
1.4 Manfaat Ilmiah	14
1.5 Manfaat bagi Peneliti.....	15
E. Keaslian Penelitian.....	15
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	20
A. Telaah Pustaka	20
2.1 Lanjut Usia.....	20
2.2 Aktivitas Fisik pada Lanjut Usia.....	24
2.3 Massa Otot pada Lanjut Usia.....	28
2.4 Kecepatan Berjalan pada Lanjut Usia	31
B. Kerangka Teori.....	35
C. Kerangka Konsep	36
D. Hipotesis	36
BAB III METODE PENELITIAN.....	37
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	37
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	37
C. Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	38

D.	Variabel Penelitian	38
E.	Definisi Operasional	39
F.	Instrumen Penelitian	42
G.	Prosedur Kerja	42
H.	Jenis dan Cara Pengambilan Data	42
I.	Jalannya Penelitian	43
J.	Metode Analisis Data	43
K.	Etika Penelitian	44
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		45
A.	Hasil Penelitian	45
B.	Pembahasan	50
C.	Keterbatasan Penelitian	56
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		57
A.	Kesimpulan	57
B.	Saran	57
DAFTAR PUSTAKA		58
LAMPIRAN		67

