

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI.....	iii
PRAKATA.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR SINGKATAN.....	x
INTISARI.....	xi
<i>ABSTRACT</i>	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Perumusan Masalah	5
I.3 Tujuan Penelitian.....	5
I.3.1. Tujuan umum.....	5
I.3.2. Tujuan Khusus.....	6
I.4 Keaslian Penelitian.....	6
I.5 Manfaat Penelitian.....	8
I.5.1. Manfaat Teoritis.....	8
I.5.2. Manfaat Klinis.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
II.1. Tinjauan Pustaka	9
II.1.1 Otot Rangka	9
II.1.2 Sarkopenia	20
II.1.3 Respon Fisiologis Otot Terhadap Latihan Fisik.....	37
II.1.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Parameter Sarkopenia dalam Latihan Fisik.....	46
II.1.5 Rekomendasi Latihan Fisik Aerobik dan Latihan Beban untuk Lansia.....	50
II.1.6. Senam Lansia	59
II.2. Landasan Teori.....	62
II.3. Kerangka Teori.....	65
II.4. Kerangka Konsep	66

II.5. Hipotesis.....	66
BAB III METODE PENELITIAN.....	67
III.1. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	67
III.2. Tempat dan Waktu Penelitian.....	67
III.2.1 Tempat Penelitian	67
III.2.2 Waktu Penelitian.....	68
III.3. Populasi dan Sampel Penelitian.....	68
III.3.1 Populasi Penelitian	68
III.3.2 Sampel Penelitian.....	69
III.4 Besar Sampel.....	70
III.5. Variabel Penelitian	70
III.6. Definisi Operasional.....	71
III.7. Instrumen Penelitian.....	72
III.7.1 Instrumen berbasis Perangkat.....	72
III.7.2 Instrumen berbasis Uji Lapangan	74
III.8. Prosedur Pengukuran Variabel Penelitian.....	74
III.9. Jalannya Penelitian	78
III.9.1. Persiapan Penelitian.....	78
III.9.2. Pelaksanaan Penelitian	78
III.10. Analisis Hasil.....	80
III.11. Alur Penelitian.....	81
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	82
IV.1. Hasil Penelitian.....	82
IV.2. Pembahasan	88
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	104
V.1. Kesimpulan	104
V.2. Saran	104
DAFTAR PUSTAKA.....	106
LAMPIRAN.....	115