



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	iv
PRAKATA.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR SINGKATAN	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
INTISARI.....	xv
ABSTRACT.....	xvi
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah Penelitian	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Keaslian Penelitian	7
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Tinjauan Teori	10
1. Aktivitas fisik	10
2. Lansia	15
3. Sarkopenia	21
B. Landasan Teori	26
C. Kerangka Teori.....	29
D. Kerangka Penelitian	30
E. Pertanyaan Penelitian dan Hipotesis Penelitian	30
BAB III. METODE PENELITIAN.....	31
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian	31



C. Populasi dan Sampel Penelitian	31
D. Variabel Penelitian	33
E. Definisi Operasional.....	34
F. Instrumen Penelitian.....	38
G. Uji Validitas dan Reliabilitas	43
H. Tehnik Pengumpulan Data	45
I. Jalannya Penelitian	46
J. Etika Penelitian	48
K. Analisis Data	49
L. Hambatan dan Keterbatasan Penelitian.....	51
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	53
A. Hasil Penelitian	53
B. Pembahasan.....	59
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	67
A. Kesimpulan.....	67
B. Saran.....	67
Daftar Pustaka	69