

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
Daftar Singkatan.....	xi
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI.....	xii
Kata Pengantar.....	xiii
ABSTRAK.....	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	10
C. Tujuan Penelitian	11
D. Manfaat Penelitian	11
E. Keaslian Penelitian dan Kebaruan Penelitian.....	12
BAB II.....	20
TINJAUAN PUSTAKA	20
A. Tinjauan Pustaka.....	20
1. Lansia	20
2. Perubahan fungsional pada lansia	26
3. Aktivitas dan latihan fisik pada lansia	46
B. Landasan Teori.....	108
C. Kerangka Konsep.....	109
D. Pertanyaan Penelitian	110
E. Hipotesis.....	111
BAB III.....	112
METODE PENELITIAN	112
A. Rancangan Penelitian	112
1. Tahap pertama (tahap desain).....	112
2. Tahap kedua (uji kelayakan)	118
3. Tahap ke tiga (uji efektivitas)	122
B. Populasi/Subjek Penelitian	125
C. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	127
D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel	127
E. Alat Ukur	129
F. Pengolahan Data dan Analisis Data.....	134
G. Etika Penelitian	134
BAB IV.....	136
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	136
A. Hasil	136
1. Tahap pertama (tahap desain).....	136
<i>Reclining bound angle</i>	146

2. Tahap Kedua (uji kelayakan)	173
3. Tahap Ketiga (uji efektivitas).....	178
B. Pembahasan.....	186
C. Keterbatasan Penelitian.....	204
BAB V.....	205
KESIMPULAN DAN SARAN.....	205
A. Kesimpulan	205
B. Saran	205
Ringkasan	207
Summary	214
DAFTAR PUSTAKA	221
_LAMPIRAN	232