

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL DEPAN	i
HALAMAN SAMPUL DALAM	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	5
1. Konsep Olahraga	5
a. Pengertian Olahraga	5
b. manfaat olahraga	6
c. program olahraga	6
d. Faktor-faktor mempengaruhi olahraga	7
e. Macam-macam olahraga yang baik untuk lansia.....	7
2. Konsep Usia Lanjut (Lansia)	9
a. Pengertian Lansia.....	9
b. Batasan Lansia	10
c. Kebutuhan Lansia	10
d. Teori Proses Menua.....	12
3. Konsep Kemandirian	16
a. Pengertian kemandirian.....	16
b. Fungsi Kemandirian.....	17
c. Faktor-faktor yang mempengaruhi Tingkat kemandirian adl pada lansia	17
d. Tingkat kemandirian.....	20

e. Penilaian ADL (<i>Activity of Daily Living</i>)	24
B. Kerangkakonsep	26
C. Hipotesis	27
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	28
B. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	28
C. Identifikasi Variabel	29
D. Definisi Operasional	29
E. Prosedur Pengumpulan Data.....	31
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	31
G. Pengolahan Data.....	32
H. Analisis Data	34
I. Etika Penelitian	34
J. Tempat dan Waktu Penelitian	35
K. Jadwal Penelitian	36
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Gambaran Umum	37
B. Data Umum	38
C. Data Khusus	39
BAB V PEMBAHASAN	
A. Rutinitas olahraga pada lansia di posyandu lansia Kelurahan Kemayoran Surabaya	42
B. Tingkat kemandirian ADL pada lansia yang rutin dan tidak rutin olahraga di posyandu lansia Kelurahan Kemayora Surabaya	43
C. Pengaruh rutinitas olahraga terhadap tingkat kemandirian ADL pada Lansia di Poyandu Lansia Kelurahan Kemayoran Kecamatan Krembangan Surabaya	44
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	47
B. Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	50