

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	3
1.3 Pembatasan Masalah.....	3
1.4 Definisi Operasional	4
1.5 Rumusan Masalah.....	5
1.6 Tujuan Penelitian	5
1.7 Manfaat penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
2.1 Hakikat Aktivitas Fisik.....	6
2.1.1 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Aktifitas Fisik	8
2.1.2 Manfaat aktivitas fisik.....	10
2.2 Profil Kecamatan Muara Sabak Timu	11
2.2.1 Kependudukan.....	11
2.2.2 Sosial	13
2.3 Kerangka Berfikir.....	13
2.4 Penelitian Relevan.....	14
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
3.1 Desain Penelitian.....	17
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	17
3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian	17
3.4 Populasi dan Sempel	18
3.3.1 Populasi	18

3.3.2 Sampel.....	19
3.5 Instrumen Penelitian.....	20
3.6 Teknik Analisis Data	23

BAB IV IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian	25
4.1.1 Indikator aktivitas fisik ringan	25
4.1.2 Indikator aktivitas fisik sedang	26
4.1.3 Indikator aktivitas fisik berat.....	28
4.1.4 aktivitas fisik pada lansia	29
4.2 Pembahasan	30
4.3 Keterbatasan Masalah	31

BAB V PENUTUP

5.1 Kesimpulan.....	32
5.2 Saran	33

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 : Jumlah Penduduk	12
Tabel 3.1 Definisi operasional variabel penelitian.....	18
Tabel 3.2 Jumlah Populasi	19
Tabel 3.3 indek aktivitas fisik	21
Tabel 3.4 Kisi-kisi angket	23
Tabel. 3.5 Pedoman Skor Alternatif Jawaban	24
Tabel 4.1 Distribusi indikator aktivitas fisik ringan	25
Tabel 4.5 Distribusi indikator aktivitas fisik sedang.....	26
Tabel 4.9 Distribusi indikator aktivitas fisik berat.....	28
Tabel 4.13 Distribusi Aktivitas fisik	29

DAFTAR LAMPIRAN

1. Kisi-kisi angket penelitian
2. angket penelitian
3. data rekap hasil penelitian
4. surat izin penelitian
5. validator angket
6. dokumentasi penelitian