

DAFTAR ISI

RINGKASAN	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB 1. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Kegunaan Penelitian	6
BAB II. KERANGKA TEORETIS, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS	8
A. Kerangka Teoretis	8
1. Efek Kerja Senam Jantung Sehat	8
2. Kolesterol <i>Low Density Lipoprotein</i>	28
3. Lansia Klub Senam Jantung Sehat Antakusuma	34
B. Kerangka Berpikir	37
C. Pengajuan Hipotesis	39
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	40
A. Tujuan Penelitian	40
B. Tempat dan Waktu Penelitian	40
C. Metode Penelitian	40
D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	41
E. Instrumen Penelitian	42

F. Teknik Pengumpulan Data	43
G. Teknik Pengolahan Data	44
BAB IV. HASIL PENELITIAN	46
A. Deskripsi Data	46
1. Data Hasil Tes Awal <i>Kadar Low Density Lipoprotein</i> (LDL)	46
2. Data Hasil Tes Akhir <i>Kadar Low Density Lipoprotein</i> (LDL)	48
B. Pengajuan Hipotesis	49
C. Pembahasan	50
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	51
A. Kesimpulan	51
B. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Gerakan Pemanasan Senam Jantung Sehat	14
Gambar 2.2. Gerakan Pemanasan Senam Jantung Sehat	15
Gambar 2.3. Gerakan Pemanasan Senam Jantung Sehat	15
Gambar 2.4. Gerakan Pemanasan Senam Jantung Sehat	16
Gambar 2.5. Gerakan Pemanasan Senam Jantung Sehat	16
Gambar 2.6. Gerakan Pemanasan Senam Jantung Sehat	17
Gambar 2.7. Gerakan Latihan Inti Senam Jantung Sehat	18
Gambar 2.8. Gerakan Latihan Inti Senam Jantung Sehat	18
Gambar 2.9. Gerakan Latihan Inti Senam Jantung Sehat	19
Gambar 2.10. Gerakan Latihan Inti Senam Jantung Sehat	19
Gambar 2.11. Gerakan Latihan Inti Senam Jantung Sehat	20
Gambar 2.12. Gerakan Latihan Inti Senam Jantung Sehat	21
Gambar 2.13. Gerakan Latihan Inti Senam Jantung Sehat	21
Gambar 2.14. Gerakan Latihan Inti Senam Jantung Sehat	22
Gambar 2.15. Gerakan Latihan Inti Senam Jantung Sehat	22
Gambar 2.16. Gerakan Pendinginan Senam Jantung Sehat	24
Gambar 2.17. Gerakan Pendinginan Senam Jantung Sehat	24
Gambar 2.18. Gerakan Pendinginan Senam Jantung Sehat	25
Gambar 2.19. Gerakan Pendinginan Senam Jantung Sehat	25
Gambar 2.20. Gerakan Pendinginan Senam Jantung Sehat	26
Gambar 2.21. Gerakan Pendinginan Senam Jantung Sehat	26
Gambar 4.1. Grafik Histogram Tes Awal Kadar <i>Low Density</i> <i>Lipoprotein</i> (LDL) dalam Darah.....	47
Gambar 4.2. Grafik Histogram Tes Akhir Kadar <i>Low Density</i> <i>Lipoprotein</i> (LDL) dalam Darah	49
Gambar 5. Tipe dan Kaset	67
Gambar 6. Peralatan Untuk Pengambilan darah Sampel.....	68

Gambar 7. Pengambilan Darah Sampel Awal	69
Gambar 8. Absen setelah pengambilan darah awal.....	70
Gambar 9. Sampel darah awal.....	71
Gambar 10. Melakukan aktifitas senam jantung sehat.....	71
Gambar 11. Melakukan aktifitas senam jantung sehat	72
Gambar 12. Pengambilan darah akhir (setelah senam jantung sehat).....	72
Gambar 13. Sampel darah Awal dan Akhir ANTAKUSUMA Depok	73
Gambar 14. Foto Bersama dengan klub senam jantung sehat	74

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Klasifikasi <i>Low Density Lipoprotein</i> (LDL)	33
Tabel 4.1. Deskripsi data penelitian tes awal dan tes akhir kadar <i>Low Density Lipoprotein</i> dalam darah	46
Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Tes Awal Kadar <i>Low Density Lipoprotein</i> (LDL) dalam Darah	47
Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Tes Akhir Kadar <i>Low Density Lipoprotein</i> (LDL) dalam Darah	48
Tabel 5. Data Biodata Sampel	54
Tabel 6. Data Hasil Test Kadar LDL Awal dan Akhir	55
Tabel 7. Data Distribusi Test Kadar <i>Low Density Lipoprotein</i> (LDL) Awal Dan Akhir	58
Tabel 8. Untuk Memperoleh Nilai -T	62
Tabel 9. Nilai T-Tabel	66

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Biodata Sampel	54
Lampiran 2. Data Hasil Test Kadar LDL Awal dan Akhir	55
Lampiran 3. Langkah-Langkah Perhitungan Distribusi Frekuensi	56
Lampiran 4. Data Distribusi Test Kadar <i>Low Density Lipoprotein</i> (LDL) Awal Dan Akhir	58
Lampiran 5. Perhitungan Kadar <i>Low Density Lipoprotein</i> (LDL) Awal dan <i>Low Density Lipoprotein</i> (LDL) Akhir	59
Lampiran 6. Untuk Memperoleh Nilai -T	62
Lampiran 7. Teknik perhitungan uji-t pada Kadar <i>Low Density</i> <i>Lipoprotein</i> (LDL)	63
Lampiran 8. Tabel T- Tabel	66
Lampiran 9. Foto-foto Penelitian	67