

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN</b>	
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>ABSTRACT</b> .....	ii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Rumusan Masalah .....	4
E. Kegunaan Penelitian .....	5
<b>BAB II KERANGKA TEORI, KERANGKA BERPIKIR, DAN</b>	
<b>PENGAJUAN HIPOTESIS</b> .....	6
A. Kerangka Teori .....	6
1. Hakikat Senam .....	6
2. Hakikat Lanjut Usia .....	17
3. Hakikat Gula Darah .....	21
4. Hakikat Posbindu Bunga Pondok Gede .....	26
B. Kerangka Berpikir .....	27
C. Pengajuan Hipotesis .....	28
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	29
A. Tujuan Penelitian .....	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	29
C. Metode Penelitian .....	29
D. Desain Penelitian .....	30
E. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel .....	30

F. Instrumen Penelitian .....	31
G. Teknik Pengumpulan Data .....	32
H. Teknik Analisis Data .....	32
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>34</b>
A. Deskripsi Data .....	34
1. Data Hasil Tes Gula Darah Awal .....	35
2. Data Hasil Tes Gula Darah Akhir .....	36
B. Pengujian Hipotesis .....	37
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>39</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>40</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>43</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Gula Darah Normal .....	24
Tabel 4.1 Deskripsi Data Penelitian .....	34
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tes Gula Darah Awal .....	35
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Tes Gula Darah Akhir .....	36

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gerakan Pemanasan .....	10
Gambar 2.2 Gerakan Inti .....	11
Gambar 2.3 Gerakan Pendinginan .....	12
Gambar 2.4 Siklus Gula Darah Pada Tubuh Manusia .....	23
Gambar 4.1 Grafik Histogram Tes Kadar Gula Darah Awal .....	36
Gambar 4.2 Grafik Histogram Tes Kadar Gula Darah Akhir .....	37

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Gula Darah Sampel .....	43
Lampiran 2 Langkah – langkah Perhitungan Distribusi Frekuensi ....	44
Lampiran 3 Data Distribusi Tes Gula Darah Awal dan Akhir .....	46
Lampiran 4 Perhitungan Kadar Gula Darah Awal dan Akhir .....	48
Lampiran 5 Tabel Untuk Memperoleh Nilai – T .....	51
Lampiran 6 Teknik Perhitungan Uji-T Pada Kadar Gula Darah .....	53
Lampiran 7 Tabel T .....	56
Lampiran 8 Dokumentasi .....	57