

Lampiran 5

A. Pengukuran Berg Balance Scale

1. Duduk ke berdiri



2. Berdiri tanpa bantuan



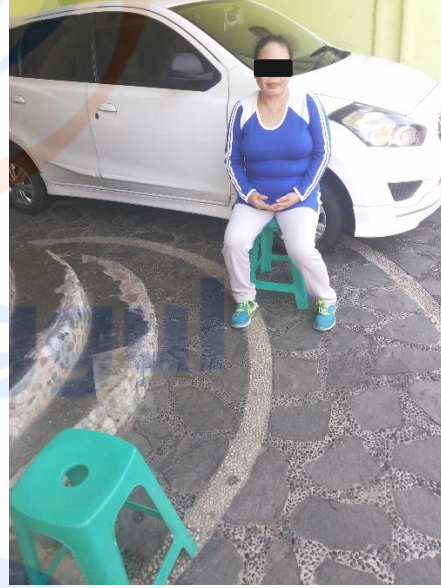
3. Duduk tanpa sandaran punggung tetapi kaki sebagai tumpuan di lantai



4. Berdiri ke duduk



5. Berpindah



6. Berdiri tanpa bantuan dengan mata tertutup



7. Berdiri tanpa bantuan dengan dua kaki rapat



8. Meraih ke depan dengan mengulurkan tangan ketika berdiri



9. Mengambil objek dari lantai dari posisi berdiri



10. Melihat ke belakang melewati bahu kanan dan kiri ketika berdiri



11. Berputar 360 derajat



12. Menempatkan kaki secara bergantian pada sebuah pijakan ketika berdiri tanpa bantuan



13. Berdiri tanpa bantuan satu kaki di depan kaki lainnya



14. Berdiri dengan satu kaki



B. Pengukuran Functional Reach Test





C. Otago Exercise

1. Pemanasan

a. Head Movement



b. Neck movement



c. Back Extention



d. Trunk Movement



e. Ankle Movement



2. Penguatan

a. Front Knee Strengthening Exercise



b. Back Knee Strengthening Exercise



c. Side Hip Strengthening Exercise



d. Calf Rise – Hold Support



e. Calf Rise – No Support



f. Toe Raise – Hold Support



g. Toe Raise – No Support



3. Keseimbangan

a. Knee Bends – Hold Support



b. Knee Bends – No Support



c. Backwards Walking – Hold Support



d. Backwards Walking – No Support



e. Walking and turning around



f. Sideways walking



g. Heel Toe Standing – Hold Support



h. Heel Toe Standing – No Support



i. Heel Toe Walking – Hold Support



j. Heel Toe Walking – No Support



k. One Leg Stand – Hold Support



l. One Leg Stand – No Support



m. Heel Walking – Hold Support



n. Heel Walking – No Support



o. Toe walking – Hold Support



p. Toe Walking – No Support



q. Heel Toe Walking Backwards



r. Sit to Stand – Two Hand

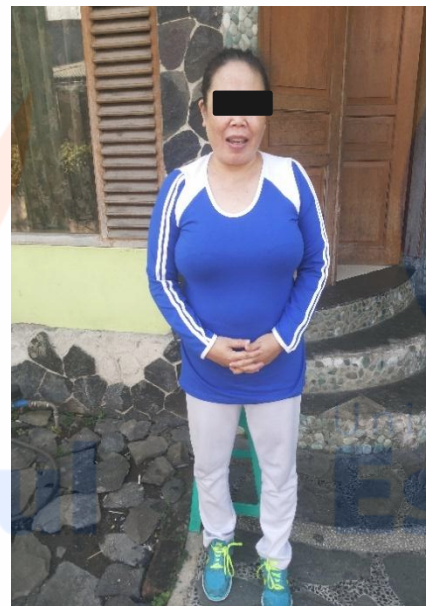


s. Sit to Stand – One Hand





t. Sit to Stand – No Hand



u. Stair Walking



4. Pendinginan

a. Calf Stretch



b. Back of Thigh Stretch



Latihan Bersama



D. Square Stepping Exercise

Pola Junior



Pola Basic



Pola Regular



Pola Master



E. Team Penelitian

