

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI	iii
ABSTRAK	iv
LEMBAR PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar belakang	1
B. Identifikasi masalah	6
C. Pembatasan masalah	7
D. Perumusan masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS	
A. Deskripsi teori	10
Definisi lansia	10
Faktor yang mempengaruhi keseimbangan	12
Perubahan muskulo skeletal	12
Core exercise	30
B. Kerangka berpikir	32
C. Kerangka konsep	33
D. Hipotesis	34
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Tempat dan waktu penelitian	35
B. Metode penelitian	35
C. Populasi dan sampel	36
D. Instrument penelitian	37
E. Tehnik analisa data	48
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi data	49
B. Uji persyaratan analisis	55
C. Uji hipotesa	56
BAB V PEMBAHASAN	
A. Gambaran sampel	58
B. Hasil pengujian	58
BAB VI KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Kesimpulan	61
B. Implikasi	61
C. Saran	61
DAFTAR PUSTAKA	62