

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
ABSTRAK	
LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI	
KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR SINGKATAN	viii
DAFTAR SKEMA	ix
DAFTAR GRAFIK	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Perumusan Masalah.....	5
D. Tujuan Penelitian.....	6
1. Tujuan Umum.....	6
2. Tujuan Khusus.....	6
E. Manfaat Peneliti.....	6
1. Bagi Peneliti.....	6
2. Bagi Institusi Pendidikan.....	6
3. Bagi Institusi Lain.....	6
BAB II KERANGKATEORI DAN HIPOTESIS	
A. Deskripsi Teori.....	7
1. Keseimbangan Statis Lansia.....	7
a. Pengertian.....	7
b. Faktor-faktor yang mempengaruhi keseimbangan.....	9
2. Komponen Keseimbangan Lansia.....	11
a. Sistem <i>visual</i>	11

b. Sistem <i>somatosensori</i>	12
c. Sistem <i>vestibular</i>	12
3. Mekanisme penurunan keseimbangan lansia	13
4. Perubahan fisiologi keseimbangan pada lansia	15
5. Efek mekanik dalam meningkatkan keseimbangan	17
a. <i>Ankle strategy</i> (strategi pergelangan kaki)	18
b. <i>Weight-shift strategy (lateral plane)</i>	18
c. <i>Suspension strategy</i> (strategi menunda)	18
d. <i>Stepping strategy</i> (strategi pinggul)	18
e. <i>Stepping strategy</i> (strategi melangkah)	19
6. <i>Core Stability Exercise</i>	19
a. Pengertian <i>Core Stability Exercise</i>	19
b. Efek latihan <i>Core Stability Exercise</i>	21
c. Anatomi <i>Core Stability Exercise</i>	22
d. <i>Core Stability Exercise</i> terhadap keseimbangan statis ..	26
7. <i>Ankle Strategy</i>	27
a. Pengertian <i>Ankle Strategy Exercise</i>	27
b. Fungsi <i>Ankle Strategy Exercise</i>	27
c. <i>Ankle Strategy Exercise</i> terhadap keseimbangan statis lansia	29
8. Alat ukur keseimbangan	29
B. KERANGKA BERFIKIR	31
C. KERANGKA KONSEP	36
D. HIPOTESIS	37

BAB III METODE PENELITIAN

A. Tempat & Waktu Penelitian	38
1. Tempat Penelitian	38
2. Waktu Penelitian	38
B. Desain Penelitian	38
1. Kelompok Penelitian I	39
2. Kelompok Penelitian II	39
C. Populasi & Sampel	40

1. Kriteria Inklusi	41
2. Kriteria Eksklusi.....	41
3. Kriteria <i>Drop out</i>	41
D. Instrumen Penelitian.....	41
1. Variabel Penelitian.....	41
2. Definisi Konseptual	41
a. Keseimbangan statis.....	41
b. <i>Core Stability Exercise</i>	42
c. <i>Ankle Strategy Exercise</i>	42
3. Definisi Operasional	42
a. <i>Core Stability Exercise</i>	42
b. <i>Ankle Strategy Exercise</i>	45
c. Prosedur pengukuran <i>Functional reach test</i>	48
E. Teknik Analisis Data	48
1. Uji Persyaratan Analisis.....	48
a. Uji Normalitas	48
b. Uji Homogenitas	49
2. Uji Hipotesis	49
a. Uji Hipotesis I	49
b. Uji Hipotesis II	50
c. Uji Hipotesis III	50
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	52
B. Uji Persyaratan Analisis	58
1. Uji Normalitas.....	58
2. Uji Homogenitas	59
3. Uji Hipotesis	60
a. Hipotesis I.....	60
b. Hipotesis II	61
c. Hipotesis III.....	62

BAB V PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian..... 64

B. Keterbatasan Penelitian 72

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan..... 73

B. Saran..... 73

DAFTAR PUSTAKA..... xii