

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI .....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR SKEMA .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GRAFIK .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Perumusan Masalah.....	5
D. Tujuan Penelitian.....	5
1. Tujuan Umum .....	5
2. Tujuan Khusus .....	6
E. Manfaat Penelitian .....	6
1. Bagi Institusi Pendidikan .....	6
2. Bagi Institusi Pelayanan.....	6
3. Bagi Peneliti .....	6
<b>BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS</b>	
A. Deskripsi Teoritis .....	7
1. <i>Down Syndrome</i> .....	7
a. Pengertian <i>Down Syndrome</i> .....	7
b. Epidemiologi <i>Down Syndrome</i> .....	7
c. Etiologi <i>Down Syndrome</i> .....	8
d. Patofisiologi <i>Down Syndrome</i> .....	11
e. Ciri-Ciri <i>Down Syndrome</i> .....	13
2. Keseimbangan.....	16
a. Pengertian Keseimbangan.....	16

b.	Fisiologi Keseimbangan.....	18
c.	Komponen Pengontrol Keseimbangan.....	20
d.	Faktor yang Mempengaruhi Keseimbangan .....	24
3.	Gangguan Keseimbangan pada Anak <i>Down Syndrome</i> .....	29
4.	<i>Sixteen Balance Test</i> (SBT) .....	30
5.	<i>Hopscotch</i> .....	32
a.	Pengertian <i>Hopscotch</i> .....	32
b.	Asal Mula Teknik <i>Hopscotch</i> .....	32
c.	Manfaat Permainan dengan Metode <i>Hopscotch</i> .....	32
d.	Komponen Gerakan pada Metode <i>Hopscotch</i> .....	33
e.	Mekanisme <i>Hopscotch</i> Meningkatkan Keseimbangan ....	34
6.	<i>Kids Yoga</i> .....	35
a.	Pengertian <i>Kids Yoga</i> .....	35
b.	Asal Mula <i>Kids Yoga</i> .....	36
c.	Manfaat <i>Kids Yoga</i> untuk <i>Down Syndrome</i> .....	36
d.	Komponen Gerakan <i>Kids Yoga</i> .....	37
e.	Mekanisme <i>Kids Yoga</i> Meningkatkan Keseimbangan....	40
B.	Kerangka Berpikir .....	41
C.	Kerangka Konsep .....	45
D.	Hipotesis.....	45
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>		
A.	Tempat dan Waktu Penelitian .....	46
1.	Tempat Penelitian.....	46
2.	Waktu Penelitian .....	46
B.	Metode Penelitian.....	46
1.	Kelompok Perlakuan I.....	46
2.	Kelompok Perlakuan II .....	47
C.	Populasi dan Sampel .....	48
1.	Kriteria Penerimaan.....	49
2.	Kriteria Penolakan.....	49
3.	Kriteria Pengguguran .....	49

D. Instrumen Penelitian.....	50
1. Variabel Penelitian.....	50
2. Definisi Konseptual.....	50
3. Definisi Operasional.....	50
a. Prosedur Pelaksanaan Latihan Metode <i>Hopscotch</i> .....	50
b. Prosedur Pelaksanaan Latihan Metode <i>Kids Yoga</i> .....	52
c. Prosedur Pengukuran Keseimbangan.....	60
d. Teknik Pengumpulan Data.....	64
E. Teknik Analisis Data.....	65
1. Uji Normalitas.....	65
2. Uji Homogenitas.....	65
3. Hipotesis I.....	65
4. Hipotesis II.....	66
5. Hipotesis III.....	66

#### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Deskripsi Data.....	61
1. Gambaran Umum Sampel Penelitian.....	61
a. Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin.....	61
b. Karakteristik Berdasarkan Umur.....	62
c. Karakteristik Berdasarkan IQ.....	63
2. Data Hasil Penelitian.....	64
a. Nilai SBT pada Kelompok Perlakuan I.....	64
b. Nilai SBT pada Kelompok Perlakuan II.....	65
c. Nilai SBT Rata-Rata Kelompok Perlakuan I dan II.....	67
B. Uji Persyaratan Analisis.....	68
1. Uji Normalitas.....	68
2. Uji Homogenitas.....	69
3. Pengujian Hipotesis.....	69
a. Hipotesis I.....	69
b. Hipotesis II.....	70
c. Hipotesis III.....	70

**BAB V PEMBAHASAN**

A. Hasil dari Penelitian ..... 78

B. Keterbatasan Penelitian ..... 86

**BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan..... 87

B. Saran..... 87

**DAFTAR PUSTAKA** ..... 89

**LAMPIRAN**

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Trisomi 21 pada <i>Down Syndrome</i> .....	10
Gambar 2.2 Sistem Model <i>Dynamic Equilibrium</i> .....	17
Gambar 2.3 <i>Vestibular System</i> .....	22
Gambar 2.4 <i>Center of Gravity</i> .....	24
Gambar 2.5 <i>Line of Gravity</i> .....	25
Gambar 2.6 <i>Base of Support</i> .....	26
Gambar 2.7 Strategi Postural Reaktif.....	27
Gambar 3.1 <i>Hopscotch Pattern</i> .....	51
Gambar 3.2 <i>Kids Yoga Mountain Pose</i> .....	53
Gambar 3.3 <i>Kids Yoga Lion Pose</i> .....	53
Gambar 3.4 <i>Kids Yoga Butterfly Pose</i> .....	54
Gambar 3.5 <i>Kids Yoga Flower Pose</i> .....	54
Gambar 3.6 <i>Kids Yoga Floor Bow Pose</i> .....	55
Gambar 3.7 <i>Kids Yoga Cat-Cow Pose</i> .....	55
Gambar 3.8 <i>Kids Yoga Dog Pose</i> .....	56
Gambar 3.9 <i>Kids Yoga Triangle Pose</i> .....	56
Gambar 3.10 <i>Kids Yoga Cressent Moon Pose</i> .....	57
Gambar 3.11 <i>Kids Yoga Tree Pose</i> .....	57
Gambar 3.12 <i>Kids Yoga Falling Star Pose</i> .....	58
Gambar 3.13 <i>Kids Yoga Corpse Pose</i> .....	58

## DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Berpikir .....	44
Skema 2.2 Kerangka Konsep Penelitian .....	45
Skema 3.1 Metode Kelompok Perlakuan I .....	47
Skema 3.2 Metode Kelompok Perlakuan II .....	47

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Milestones Motorik Kasar Anak <i>Down Syndrome</i> .....	15
Tabel 3.1 Dosis Latihan dengan Metode <i>Hopscotch</i> .....	52
Tabel 3.2 Program Latihan dan Dosis <i>Kids Yoga</i> .....	59
Tabel 3.3 Instrumen <i>Sixteen Balance Test</i> yang digunakan.....	60
Tabel 4.1 Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin .....	67
Tabel 4.2 Distribusi Sampel Berdasarkan Umur.....	68
Tabel 4.3 Distribusi Sampel Berdasarkan IQ.....	69
Tabel 4.4 Nilai SBT Sebelum dan Setelah Latihan <i>Hopscotch</i> .....	70
Tabel 4.5 Nilai SBT Sebelum dan Setelah Latihan <i>Kids Yoga</i> .....	72
Tabel 4.6 Nilai Rata-Rata Peningkatan SBT Kelompok I dan II.....	73
Tabel 4.7 Uji Normalitas Data .....	74
Tabel 4.8 Uji Homogenitas Data.....	75
Tabel 4.9 Nilai SBT Sebelum dan Setelah Latihan Kelompok I .....	75
Tabel 4.10 Nilai SBT Sebelum dan Setelah Latihan Kelompok II.....	76
Tabel 4.11 Selisih Peningkatan Nilai SBT Pada Kelompok I dan II.....	77

## DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin.....	68
Grafik 4.2 Distribusi Sampel Berdasarkan Umur .....	69
Grafik 4.3 Distribusi Sampel Berdasarkan IQ .....	70
Grafik 4.4 Nilai Peningkatan Keseimbangan Berdiri Kelompok I.....	71
Grafik 4.5 Nilai Peningkatan Keseimbangan Berdiri Kelompok II.....	72
Grafik 4.6 Nilai Rata-Rata Peningkatan Nilai SBT Kelompok I dan II.....	73