

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGHANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR SKEMA	xi
DAFTAR GRAFIK	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A.Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Perumusan Masalah	11
D. Tujuan Penelitian	11
E. Manfaat Penelitian	12
BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS	
A. Deskripsi Teori	13
1. Keseimbangan	13
a) Defnisi keseimbangan	13
b) Fisiologi keseimbangan	14
c) Komponen pengontrol keseimbangan.....	27
d) faktor yang mempengaruhi keseimbangan	32
2. Analisa gerak wooble board dan core stability exercise	43
a) Wooble board	43

1) Pengertian wooble board	44
2) Prinsip latihan	45
a) Teknik aplikasi	45
b) Jenis gerakan	46
3) Mekanisme peningkatan latihan wooble board	49
b) Core stability	50
1) Pengertian Core Stability	50
2) Prinsip latihan	52
a) Teknik aplikasi	52
b) Jenis gerakan	53
3) Mekanisme peningkatan latihan core stability	58
3. Tes keseimbangan Romberg Test.....	61
a) Definisi.....	61
b) Prosedur pengukuran Romberg test.....	62
B. Kerangka Berpikir	63
C. Kerangka Konsep	67
D. Hipotesis	68
BAB III METODELOGI PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian	69
1. Tempat Penelitian	69
2. Waktu Penelitian	69
B. Metode Penelitian	69
C. Teknik Pengambilan Sampel	71
D. Instrumen Penelitian	73
1. Variabel Penelitian	73

2. Definisi Konseptual	73
3. Definisi Operasional	75
4. Prosedur Pengukuran	79
5. Cara Pengumpulan Data	82
E. Teknik Analisa Data	82
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	85
1. Gambaran Umum tentang Sampel Penelitian	85
2. Hasil Pengukuran Keseimbangan Sebelum dan Sesudah Intervensi	91
B. Uji Persyaratan Analisis	94
1. Uji Normalitas	94
2. Uji Homogenitas	95
C. Pengujian Hipotesis	96
BAB V PEMBAHASAN	
A. Hasil dari Penelitian	99
B. Keterbatasan Penelitian	103
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	104
B. Saran	104
DAFTAR PUSTAKA	106
LAMPIRAN	108