

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR SKEMA	vi
DAFTAR ISTILAH	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Rumusan Masalah	6
D. Tujuan Penelitian	6
1. Tujuan Umum	6
2. Tujuan Khusus	7
E. Manfaat Penelitian	7
1. Bagi Institusi Pendidikan Fisioterapi	7
2. Bagi Istitusi Pelayanan Fisioterapi	7
3. Bagi Peneliti	7
BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS	
A. Deskripsi Teori	
1. Keseimbangan pada Lanjut Usia.....	8
a. Definisi Keseimbangan	8
b. Anatomi Fisiologi Keseimbangan.....	15
c. Komponen Pengontrol Keseimbangan.....	18
d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keseimbangan.....	28
2. Lansia	31
a. Definisi Lansia	31
b. Keseimbangan Lansia	33
c. Mekanisme Penurunan Keseimbangan pada Lansia.....	34
3. Jenis Latihan.....	37

a. <i>Square Stepping Exercise</i>	37
1) Definisi <i>Square Stepping Exercise</i>	37
2) Tujuan Latihan <i>Square Stepping Exercise</i>	38
3) Prosedur Latihan <i>Square Stepping Exercise</i>	38
4) Mekanisme <i>Square Stepping Exercise</i>	40
b. <i>Otago Exercise</i>	
1) Definisi <i>Otago Exercise</i>	42
2) Tujuan Latihan <i>Otago Exercise</i>	42
3) Prosedur Latihan <i>Otago Exercise</i>	42
4) Mekanisme <i>Otago Exercise</i>	53
4. Validity dan Reliability Alat Ukur.....	54
B. Kerangka Berpikir	56
C. Kerangka Konsep	61
D. Hipotesis Penelitian	61
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian	62
B. Desain Penelitian	62
C. Populasi dan Sampel	64
D. Instrumen Penelitian	66
E. Teknik Analisis Data	79
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data.....	82
1. Gambaran Umum Sampel Penelitian.....	82
2. Hasil Peningkatan Keseimbangan BBS dan TUGT.....	84
B. Uji Normalitas Analisis.....	94
1. Uji Normalitas Distribusi.....	89
2. Uji Homogenitas.....	91
3. Uji Hipotesis.....	92
BAB V PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	96
B. Hambatan Dalam Penelitian.....	101

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	102
B. Saran.....	102
Daftar Pustaka.....	103
Lampiran.....	ix