

DAFTAR ISI

<u>LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI</u> ..	Error! Bookmark not defined.
<u>ABSTRAK</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>ABSTRACT</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>KATA PENGANTAR</u>	Error! Bookmark not defined.v
<u>DAFTAR ISI</u>	vi
<u>DAFTAR TABEL</u>	4x
<u>DAFTAR GAMBAR</u>	x
<u>DAFTAR SKEMA</u>	6
<u>DAFTAR GRAFIK</u>	7
<u>DAFTAR SINGKATAN</u>	8
<u>BAB I</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>PENDAHULUAN</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>A. Latar Belakang</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>B. Identifikasi Masalah</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>C. Perumusan Masalah</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>D. Tujuan Penelitian</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>E. Manfaat Penelitian</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>BAB II</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>A. Deskripsi Teori</u>	Error! Bookmark not defined.
1. <u>Kemampuan Fungsional pada wanita 60 – 65 tahun</u> Error! Bookmark not defined.	
2. <u>Wanita Usia 60 – 65 Tahun</u>	Error! Bookmark not defined.
3. <u>Latihan Kemampuan Fungsional</u>	Error! Bookmark not defined.
4. <u>Pengukuran Tingkat Kemampuan Fungsional dengan 30 Second Chair Stand Tes</u> Error! Bookmark not defined.	
<u>B. Kerangka Berfikir</u>	Error! Bookmark not defined.

C. <u>Kerangka Konsep</u>	Error! Bookmark not defined.
D. <u>Hipotesis</u>	Error! Bookmark not defined.
BAB III	Error! Bookmark not defined.
<u>METODE PENELITIAN</u>	Error! Bookmark not defined.
A. <u>Tempat dan Waktu Penelitian</u>	Error! Bookmark not defined.
B. <u>Desain Penelitian</u>	Error! Bookmark not defined.
1. <u>Kelompok perlakuan I</u>	Error! Bookmark not defined.
2. <u>Kelompok perlakuan II</u>	Error! Bookmark not defined.
C. <u>Populasi dan sampel</u>	Error! Bookmark not defined.
1. <u>Populasi</u>	Error! Bookmark not defined.
2. <u>Sampel</u>	Error! Bookmark not defined.
D. <u>Instrumen Penelitian</u>	Error! Bookmark not defined.
1. <u>Variabel</u>	Error! Bookmark not defined.
2. <u>Definisi Konseptual</u>	Error! Bookmark not defined.
3. <u>Definisi Operasional</u>	Error! Bookmark not defined.
E. <u>Teknik Analisis Data</u>	Error! Bookmark not defined.
1. <u>Uji prasyarat data</u>	Error! Bookmark not defined.
2. <u>Uji hipotesis</u>	Error! Bookmark not defined.
BAB IV	Error! Bookmark not defined.
<u>HASIL PENELITIAN</u>	Error! Bookmark not defined.
A. <u>Deskripsi Data</u>	Error! Bookmark not defined.
B. <u>Data Hasil Pengukuran Kemampuan Fungsional pada Wanita Usia 60-65 Tahun</u>	Error! Bookmark not defined.
C. <u>Uji Persyaratan Analisis</u>	Error! Bookmark not defined.
BAB V	Error! Bookmark not defined.
<u>PEMBAHASAN</u>	Error! Bookmark not defined.
A. <u>Gambaran Hasil Penelitian</u>	Error! Bookmark not defined.
1. <u>Efek <i>Walking Exercise (Forward dan Backward)</i> Terhadap Peningkatan Kemampuan Fungsional Pada Wanita Usia 60 - 65 Tahun</u>	Error! Bookmark not defined.

2.	<u>Efek <i>Lower Limb Elastic Resistance Band Exercise</i> Terhadap Peningkatan Kemampuan Fungsional Pada Wanita Usia 60-65 Tahun ...</u>	Error! Bookmark not defined.
3.	<u>Perbedaan Efek Antara <i>Walking Exercise (Retro Dan Forward)</i> Dan <i>Lower Limb Elastic Resistance Band Exercises</i> Dalam Meningkatkan Kemampuan fungsional Pada Wanita Usia 60-65 Tahun</u>	Error! Bookmark not defined.
B.	<u>Keterbatasan Penelitian</u>	Error! Bookmark not defined.
BAB VI.....		Error! Bookmark not defined.
<u>KESIMPULAN DAN SARAN.....</u>		Error! Bookmark not defined.
A.	<u>Kesimpulan</u>	Error! Bookmark not defined.
B.	<u>Saran.....</u>	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA.....		Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN		57

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Nilai 30 Second Stand Test.....	22
Tabel 3.1	Dosis Latihan <i>Walking Exercise (Retro dan Forward)</i>	32
Tabel 3.2	Dosis <i>Lower Limb Elastic Band Exercise</i>	33
Tabel 4.1	Distribusi sampel menurut usia pada kelompok perlakuan I dan II.....	37
Tabel 4.2	Distribusi sampel berdasarkan indeks massa tubuh (IMT).....	37
Tabel 4.3	Nilai <i>30 Second Chair Stand Test</i> Pada Kelompok Perlakuan I dan II.....	38
Tabel 4.4	Hasil Uji Normalitas <i>Shapiro-Wilk Test</i> Kelompok Perlakuan I dan II.....	41
Tabel 4.5	Hasil Uji Homogenitas Kelompok Perlakuan I dan II.....	42
Tabel 4.6	Uji Hipotesis 1.....	43
Tabel 4.7	Uji Hipotesis 2.....	44
Tabel 4.8	Uji Hipotesis 3.....	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Latihan 30 Second Chair Sstand Test22

DAFTAR SKEMA

Skema <u>2.1</u> Kerangka Berfikir	24
Skema <u>2.2</u> Konsep Penelitian	25
Skema <u>3.1</u> Model Penelitian Kelompok Perlakuan I.....	27
Skema <u>3.2</u> Model Penelitian Kelompok Perlakuan II	27

DAFTAR GRAFIK

- Grafik 4.1 Nilai *30 Second Chair Stand Test I* Kelompok Perlakuan I.....
.....39
- Grafik 4.2 Nilai *30 Second Chair Sstand Test I* Kelompok Perlakuan II.....
.....40
- Grafik 4.3 Perbandingan Selisih Nilai *Mean 30 Second Chair Stand Test* Pada
Kelompok Perlakuan I dan Kelompok Perlakuan II.....
40

DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organisation</i>
Lansia	: Lanjut Usia
BPS	: Badan Pusat Statistik
UHH	: Usia Harapan Hidup
SA Node	: Sinoatrial Node
WE	: <i>Walking Exercise</i>
RW	: <i>Retro Walking</i>
BW	: <i>Back Walking</i>
KGF	: <i>Kilogram-Force</i>
ROM	: <i>Range Of Motion</i>
CTSIB	: <i>Clinical Test of Sensory Interaction of Balance</i>
30-CST	: <i>30-Second Chair-Stand Test</i>