

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR SKEMA	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GRAFIK	x
DAFTAR PUSTAKA	120
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Perumusan Masalah.....	10
D. Tujuan Penelitian.....	10
E. Manfaat Penelitian.....	11
BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS	
A. Deskripsi Teoritis.....	12
1. Keseimbangan Pada Lanjut Usia (lansia) Untu Mengurangi Resiko Jatuh.....	12
a. Keseimbangan.....	12

b. Lanjut Usia atau Orang Tua.....	26
c. Perubahan Fisiologi Keseimbangan Pada Lansia...	39
d. Instabilitas dan Jatuh.....	45
2. Latihan <i>Tandem Stance</i>	59
a. Pengertian dan Sejarah <i>Tandem Stance</i>	59
b. Tujuan Latihan <i>Tandem Stance</i>	61
c. Tahap <i>Tandem Stance</i>	62
d. Analisa <i>Tandem Stance</i>	63
e. Mekanisme <i>Tandem Stance</i> Terhadap Keseimbangan Pada Lansia.....	63
3. Latihan <i>Swiss Ball</i>	65
a. Pengertian <i>Swiss Ball</i>	65
b. Manfaat <i>Swiss Ball</i>	66
c. Mekanisme Menggunakan <i>Swiss Ball</i> Terhadap Keseimbangan Pada Lansia.....	66
d. Tahap Latihan Menggunakan <i>Swiss Ball</i>	68
B. Kerangka Berpikir.....	68
C. Kerangka Konsep.....	73
D. Hipotesis.....	73
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	75
1. Tempat.....	75

2. Waktu.....	75
B. Metode.....	75
1. Kelompok Perlakuan 1.....	76
2. Kelompok Perlakuan 2.....	76
C. Populasi dan Sampel.....	77
1. Kriteria Penerimaan (<i>Inclusive Criteria</i>).....	78
2. Kriteria Pengguguran (<i>Droup Out</i>).....	78
D. Instrumen Penelitian.....	79
1. Variabel Penelitian.....	79
2. Definisi Konseptual.....	79
3. Definisi Operasional.....	81
E. Teknik Analisis Data.....	85
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data.....	89
B. Uji Persyaratan Analisis.....	97
1. Pengukuran Kecepatan Berjalan dengan <i>Time Up and Go Test</i> (TUG) pada Kelompok Perlakuan 1.....	97
2. Pengukuran Kecepatan Berjalan dengan <i>Time Up and Go Test</i> (TUG) pada Kelompok Perlakuan 2.....	99
C. Pengujian Hipotesis.....	103
1. Uji Normalitas dan Homogenitas.....	103
2. Uji Hipotesis.....	105

BAB V PEMBAHASAN

- A. Hasil Penelitian..... 108
- B. Keterbatasan Penelitian.....116

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

- A. Kesimpulan..... 118
- B. Saran..... 118