

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
ABSTRAK	i
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR SKEMA	ix
DAFTAR GRAFIK.....	x
DAFTAR SINGKATAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar belakang	1
B. Identifikasi masalah.....	4
C. Perumusan masalah	5
D. Tujuan penelitian.....	5
E. Manfaat penelitian	5
BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS	
A. Deskripsi Teori.....	7
1. Lansia	7
a. Definisi	7
b. Klasifikasi lansia	8
c. Fase-fase penuaan	8
d. Perubahan fisiologi lansia	9
2. Keseimbangan	17
a. Definisi keseimbangan	17
b. Faktor-faktor yang mempengaruhi keseimbangan.....	18
c. Penurunan keseimbangan pada lansia.....	21
3. Senam lansia.....	21
a. Definisi senam lansia	21
b. Manfaat senam lansia	22
c. Teknik pelaksanaan senam lansia	22
d. Mekanisme senam lansia.....	22
4. Senam yoga	24
a. Definisi senam yoga	24
b. Manfaat senam yoga	25
c. Teknik pelaksanaan senam yoga.....	25
d. Mekanisme senam yoga	25
5. Pengukuran <i>berg balance scale</i>	26
B. Kerangka berfikir	28

C. Kerangka konsep.....	30
D. Hipotesis	31
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Tempat dan waktu penelitian	32
B. Metode penelitian.....	32
C. Teknik Populasi dan sampel	34
D. Instrumen penelitian.....	36
E. Teknik analisa data	62
BAB IV METODE PENELITIAN	
A. Deskripsi Data.....	65
B. Uji Persyaratan Analisis.....	68
C. Pengujian Hipotesis	70
BAB V PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	74
B. Keterbatasan Penelitian.....	81
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	82
B. Saran	82
DAFTAR PUSTAKA.....	83
LAMPIRAN.....	86

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 dokumentasi pribadi senam lansia.....	42
Gambar 3.2 dokumentasi pribadi senam lansia.....	42
Gambar 3.3 dokumentasi pribadi senam lansia.....	43
Gambar 3.4 dokumentasi pribadi senam lansia.....	43
Gambar 3.5 dokumentasi pribadi senam lansia.....	44
Gambar 3.6 dokumentasi pribadi senam lansia.....	44
Gambar 3.7 dokumentasi pribadi senam lansia.....	45
Gambar 3.8 dokumentasi pribadi senam lansia.....	45
Gambar 3.9 dokumentasi pribadi senam lansia.....	46
Gambar 3.10 dokumentasi pribadi senam lansia.....	47
Gambar 3.11 dokumentasi pribadi senam lansia.....	48
Gambar 3.12 dokumentasi pribadi senam lansia.....	48
Gambar 3.13 dokumentasi pribadi senam lansia.....	49
Gambar 3.14 dokumentasi pribadi senam lansia.....	49
Gambar 3.15 dokumentasi pribadi senam lansia.....	50
Gambar 3.16 dokumentasi pribadi senam lansia.....	50
Gambar 3.17 dokumentasi pribadi senam lansia.....	51
Gambar 3.18 dokumentasi pribadi senam lansia.....	51
Gambar 3.19 dokumentasi pribadi senam lansia.....	52
Gambar 3.20 dokumentasi pribadi senam lansia.....	52
Gambar 3.21 dokumentasi pribadi senam lansia.....	53
Gambar 3.22 dokumentasi pribadi senam lansia.....	53
Gambar 3.23 dokumentasi pribadi senam lansia.....	54
Gambar 3.24 dokumentasi pribadi senam lansia.....	55
Gambar 3.25 dokumentasi pribadi senam lansia.....	55
Gambar 3.26 dokumentasi pribadi senam lansia.....	56
Gambar 3.27 dokumentasi pribadi senam lansia.....	56
Gambar 3.28 dokumentasi pribadi senam lansia.....	58
Gambar 3.29 dokumentasi pribadi senam lansia.....	58
Gambar 3.30 dokumentasi pribadi senam lansia.....	59
Gambar 3.31 dokumentasi pribadi senam lansia.....	60
Gambar 3.32 dokumentasi pribadi senam lansia.....	61
Gambar 3.33 dokumentasi pribadi senam lansia.....	61

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Data sampel berdasarkan usia.....	66
Tabel 4.2 Pengukuran <i>Berg Balance Scale</i> Kelompok Perlakuan I dan Kelompok Perlakuan II.....	67
Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas Kelompok Perlakuan I dan Kelompok Perlakuan II.....	69
Tabel 4.4 Hasil Uji Homogenitas (<i>Levene's Test</i>).....	70
Tabel 4.5 Nilai keseimbangan Uji Hipotesa 1 dengan <i>paired sample t-Test</i> ...	71
Tabel 4.6 Nilai keseimbangan Uji Hipotesis I.....	77
Tabel 4.6 Nilai keseimbangan Uji Hipotesa II dengan <i>paired sample t-Test</i> ..	78
Tabel 4.7 Nilai keseimbangan Uji Hipotesa III dengan <i>Mann-Whitney U test</i>	79

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Berpikir.....	30
Skema 2.2 Kerangka Konsep.....	31

Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa Unggul

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Distribusi Sampel Berdasarkan Usia	66
Grafik 4.3 Nilai Hasil Pengukuran BBS Pada kelompok perlakuan 1 dan kelompok perlakuan II	68

Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa Unggul

DAFTAR SINGKATAN

WCPT	: <i>World Confederation For Physical Therapy</i>
ATP	: <i>World Health Organisation</i>
DEPKES	: <i>Different OksigenArteri-Vena</i>
BBS	: <i>Berg Balance Scale</i>
SSF	: <i>Sistem Saraf Pusat</i>
COG	: <i>Center Of Gravity</i>
BOS	: <i>Base Of Support</i>
COM	: <i>Center Of Mass</i>
SPSS	: <i>Statistical Product and Service Solution</i>
ROM	: <i>Range Of Movment</i>
WHO	: <i>Wold Health Organisation</i>