

DAFTAR ISI

LEMBARAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI	ii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR SKEMA	xi
DAFTAR SINGKATAN	xii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Rumusan Masalah	4
D. Tujuan Penelitian.....	4
E. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II.....	6
KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS	6
A. Deskripsi Teori.....	6
1. Keseimbangan	6
a. Definisi Keseimbangan.....	6
b. Fisiologi Keseimbangan.....	7
c. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Keseimbangan.....	9
d. Gangguan Keseimbangan pada Lansia	10
2. Lansia	11
a. Definisi Lansia	11
b. Perubahan Fisiologis Pada Keseimbangan.....	12
c. Alat Ukur Keseimbangan.....	14
3. Latihan Keseimbangan	15
a. <i>Four Square step Exercise</i>	15
b. <i>Tandem Walking Exercise</i>	17
B. Kerangka Berpikir.....	19
C. Kerangka Konsep.....	21

D. Hipotesis	21
BAB III.....	22
METODE PENELITIAN	22
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	22
B. Metode Penelitian.....	22
C. Populasi dan Sampel	23
D. Instrumen Penelitian.....	25
E. Teknik Analisis Data	28
BAB IV	30
HASIL PENELITIAN.....	30
A. Deskripsi Data.....	30
B. Data Hasil Pengukuran Keseimbangan pada Lansia.....	32
C. Uji persyaratan Analisis.....	33
BAB V	38
PEMBAHASAN.....	38
A. Gambar Hasil Penelitian.....	38
B. Keterbatasan Penelitian	46
BAB VI	47
KESIMPULAN DAN SARAN	47
A. Kesimpulan	47
B. Saran	47
DAFTAR PUSTAKA.....	48
Lampiran	51

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Distribusi sampel menurut usia.....	30
Tabel 4.2 Distribusi sampel menurut jenis kelamin	32
Tabel 4.3 Distribusi Sampel Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT)	33
Tabel 4.4 Nilai <i>Timed and Go Test</i> pada kelompok perlakuan I dan II.....	34
Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas <i>Shapiro-Wilk Test</i>	36
Tabel 4.6 Hasil Uji Homogenitas Kelompok Perlakuan I dan II	36
Tabel 4.7 Uji Hipotesis I.....	37
Tabel 4.8 Uji Hipotesis II.....	38
Tabel 4.9 Uji Hipotesis III.....	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gambar Timed Up and Go Test	14
Gambar 2.2 <i>Four Square Step Exercise</i>	16
Gambar 2.3 <i>Tandem Walking Exercise</i>	18
Gambar 4.1 <i>Pie Chart</i> Usia Kelompok Perlakuan I	31
Gambar 4.2 <i>Pie Chart</i> Usia Kelompok Perlakuan II.....	31
Gambar 4.3 <i>Pie Chart</i> Jenis Kelamin Kelompok Perlakuan I	32
Gambar 4.4 <i>Pie Chart</i> Jenis Kelamin Kelompok Perlakuan II.....	33
Gambar 4.5 <i>Pie Chart</i> Indeks Massa Tubuh (IMT) Kelompok Perlakuan I....	33
Gambar 4.6 <i>Pie Chart</i> Indeks Massa Tubuh (IMT) Kelompok Perlakuan II ..	34