

DAFTAR ISI

hlm

HALAMAN JUDUL

ABSTRAK

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI..... ii

KATA PENGANTAR..... iii

DAFTAR ISI..... v

DAFTAR TABEL viii

DAFTAR GAMBAR..... ix

DAFTAR SKEMA..... x

DAFTAR GRAFIK..... xi

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang 1

B. Identifikasi Masalah 5

C. Perumusan Masalah 6

D. Tujuan Penelitian 7

E. Manfaat Penelitian 7

BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS

A. Deskripsi Teoritis 10

1) Keseimbangan Pada Lanjut Usia 10

a. Keseimbangan 10

b. Fisiologi Keseimbangan 11

c. Komponen Pengontrolan Keseimbangan 12

2) Lanjut Usia 22

a. Pengertian Lanjut Usia 22

b. Perubahan Fisiologis 25

3) Latihan Jalan Tandem	32
a. Pengertian	32
b. Prosedur Latihan Jalan Tandem	33
c. Tujuan Jalan Tandem	35
d. Tahap Jalan Tandem	36
e. Mekanisme Jalan Tandem terhadap keseimbangan	36
4) Pilaten Exercise	39
a. Pengertian Pilates Exercises	39
b. Manfaat Ppilater Exercises	40
c. Kunci dasar elemen pilates	41
d. Mekanisme keseimbangan usia lanjut pilates exercises	44
e. Pelaksanaan Pilates exercises	44
5) Time Up Go	48
B. Kerangka Berpikir	52
C. Kerangka Konsep	53
D. Hipotesis	53
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian	55
B. Metode	55
C. Populasi dan Sample	57
D. Instrumen Penelitian	59
E. Teknik Analisis Data	64
 BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	67
B. Uji Persyaratan Analisis	74
C. Penguji Hipotesis	75

BAB V PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	79
B. Keterbatasan	85

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	86
B. Saran	86

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Karakteristik berdasarkan jenis kelamin	68
Tabel 2. Karakteristik berdasarkan usia	69
Tabel 3. Karakteristik berdasarkan berat badan	70
Tabel 4. Nilai peningkatan keseimbangan	71
Tabel 5. Hasil Uji Nomalitas	74
Tabel 6. Uji Hipotesis 1	76
Tabel 7. Uji Hipotesis 2	77
Tabel 8. Uji Hipotesis 3	78

DAFTAR GRAFIK

Grafik 1. Karakteristik berdasarkan jenis kelamin	68
Grafik 2. Karakteristik berdasarkan usia	69
Grafik 3. Karakteristik berdasarkan berat badan	70
Grafik 4. Nilai peningkatan keseimbangan pada kelompok perlakuan 1	71
Grafik 5. Nilai peningkatan keseimbangan pada kelompok perlakuan 2	73
Grafik 6. Nilai rata – rata keseimbangan	73

DAFTAR SKEMA

Skema 1 Kerangka berpikir	52
Skema 2 Kerangka konsep	53
Skema 3 Model Perlakuan 1	56
Skema 4 Model Perlakuan 2	57

Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa Unggul

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Garis gravitasi	15
Gambar 2	Bidang tumpu pada tubuh	16
Gambar 3	Kontrol postural tubuh	18
Gambar 4	Jalan tandem	30