

DAFTAR ISI

HALAM AN JUDUL	Hlm.
LEMBAR PENGESAHAN SKRISI	
ABSTRAKSI	
KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR SKEMA.....	x
DAFTAR GRAFIK.....	xi
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Perumusan Masalah.....	5
D. Tujuan penelitian.....	5
E. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II. KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS	
A. Deskripsi Teori.....	7
1. Keseimbangan	7
a. Definisi Keseimbangan	7
b. Fisiologi Keseimbangan.....	7
1) Sistem Informasi Sensoris.....	8
a) Visual.....	8
b) Sistem Vestibular.....	9
c) Somatosensoris.....	10
2) Respon Otot-otot postural yang sinergis.....	15
3) Kekuatan otot.....	16
4) Adaptive Sistem.....	17
5) Lingkup gerak sendi.....	17

c.	Faktor-faktor yang mempengaruhi keseimbangan...	17
1)	Pusat Gravitasi.....	17
2)	Garis Gravitasi.....	18
3)	Bidang Tumpu.....	19
d.	Sistem saraf pada manusia hubungannya dengan Keseimbangan.....	20
1)	Sistem Saraf Pusat.....	20
2)	Sistem sensori perifer.....	21
3)	Sistem Efektor.....	22
4)	Integrasi dari input sensori.....	22
5)	Pengolahan dari sensori input yang berlawanan	23
6)	Motor output ke mata.....	23
7)	Koordinasi sistem keseimbangan.....	24
e.	Sistem Muskuloskeletal yang berhubungan dengan keseimbangan.....	24
1)	Tonus otot dan kerja otot.....	25
2)	Penjumlahan unit-unit motorik.....	26
3)	Sikap (postur).....	26
f.	Vestibulo-Okuler Refleks.....	27
1)	Nervus Vestibularis.....	28
2)	Nervus Oculomotorius.....	29
2.	Mekanisme Terjadinya peningkatan keseimbangan.....	30
3.	Latihan Keseimbangan.....	31
a.	Eccentric dan Konsentrik exercise.....	32
b.	Open Kinematik dan Close Kinematik Chain.....	33
1)	Open Kinematik chain.....	33
2)	Close Kinematik chain.....	33
4.	Trampolin Exercise.....	34
a.	Pengertian Trampolin exercise.....	34
1)	Melompat diatas trampoline dengan mengangkat salah satu lutut secara bergantian.....	35

2) Melompat dengan kedua lutut mengangkat.....	37
3) Melompat dengan membuka dan menutup tungkai..	39
4) Melompat dari sisi ke sisi.....	41
5) Planks on trampoline.....	43
b. Komponen bahan-bahan trampoline.....	45
c. Prosedur penerapan latihan trampoline dan dosis.....	45
1) Teknik aplikasi.....	45
2) Dosis Trampolin exercise.....	46
d. Mekanisme peningkatan keseimbangan setelah latihan trampoline.....	46
5. Wobble Board Exercise.....	47
a. Pengertian wobble board exercise.....	47
1) Side to side.....	48
2) Front to back.....	50
3) Rotation.....	52
4) One leg exercise.....	54
b. Komponen Bahan-bahan wobble board.....	55
c. Prosedur penerapan latihan wobble board dan dosis..	56
1) Teknik aplikasi.....	56
2) Dosis wooble board exercise.....	57
d. Mekanisme peningkatan keseimbangan setelah latihan wobble board.....	57
6. Gaze Stabilization exercise.....	58
a. Pengertian Gaze Stabilization exercise.....	58
1) Dalam posisi duduk.....	59
2) Dalam posisi berdiri dengan kaki terbuka.....	61
3) Dalam posisi berdiri dengan kaki rapat.....	63
4) Dalam posisi berdiri dengan kaki sejajar.....	66
5) Dalam posisi berjalan ditempat.....	67
b. Prosedur penerapan latihan gaze stabilization dan dosis...	69
c. Mekanisme peningkatan keseimbangan dengan	

latihan gaze stabilization.....	70
B. Kerangka Berfikir.....	71
C. Kerangka Konsep.....	76
D. Hipotesis.....	77
BAB III. METODELOGI PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	78
B. Metode Penelitian.....	78
C. Teknik Pengambilan Sampel.....	81
D. Instrumen Penelitian.....	83
E. Teknik Analisa Data.....	90
BAB IV. HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi data.....	93
B. Uji persyaratan analisis.....	102
1. Uji Normalitas.....	102
2. Uji Homogenitas.....	103
C. Pengujian Hipotesis.....	104
1. Uji Hipotesis I.....	104
2. Uji Hipotesis II.....	106
3. Uji Hipotesis III.....	108
BAB V. PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	111
B. Keterbatasan Penelitian.....	121
BAB VI. KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	122
B. Implikasi.....	122
C. Saran.....	122
DAFTAR PUSTAKA.....	124