

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR SKEMA	xii
DAFTAR GRAFIK	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Perumusan Masalah	9
D. Tujuan Penelitian	9
1. Tujuan Umum	9
2. Tujuan Khusus	9
E. Manfaat Penelitian	10
1. Bagi Institusi Pendidikan	10
2. Bagi Prodi Fisioterapi	10
3. Bagi Peneliti	10
BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS	
A. Deskripsi Teoritis	11

1. Penurunan Keseimbangan Pada Lanjut Usia	11
a. Keseimbangan	11
1. Pengertian Keseimbangan	11
2. Fisiologi Keseimbangan	13
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keseimbangan ...	18
4. Stabilitas Postural Dan Keseimbangan Berdiri	20
b. Lanjut Usia atau Orang Tua	24
1. Pengertian Lansia	24
2. Teori Proses Menua `	27
3. Penurunan Fisiologi Pada Lansia	29
c. Perubahan Fisiologi Keseimbangan Pada Lansia	32
d. Jatuh	35
1. Pengertian Jatuh	35
2. Faktor Resiko Jatuh	36
2. <i>Core Stability With Ball Exercise</i>	37
a. Pengertian <i>core stability with ball</i>	37
b. Tujuan Latihan Core Stability with ball	39
c. Tahap <i>core stability with ball exercise</i>	41
d. Mekanisme <i>core stability with ball</i> terhadap keseimbangan pada lansia	43
3. <i>Sideways Walking Exercise</i>	44
a. Pengertian <i>Sideways Walking</i>	44
b. Tujuan <i>sideways walking</i>	45
c. Tahap <i>sideways walking exercise</i>	45

d. Mekanisme <i>sideways walking</i> terhadap keseimbangan pada lansia	47
B. Kerangka Berfikir	48
C. Kerangka Konsep	52
D. Hipotesis	52

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Tempat Dan Waktu Penelitian	53
1. Tempat Penelitian	53
2. Waktu Penelitian	53
B. Metode	53
1. Kelompok perlakuan 1	54
2. Kelompok perlakuan 2	54
C. Populasi Dan Sampel	55
1. Kriteria penerima	56
2. Kriteria <i>drop out</i>	56
D. Instrument Penelitian	57
1. Variable penelitian	57
2. Definisi konseptual	57
3. Definisi Operasional	58
E. Teknik Analisa Data	61
1. Uji normalitas	61
2. Uji homogenitas	62
3. Uji hipotesis	62

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	64
B. Uji Persyaratan Analisis	73
1. Uji Normalitas	73
2. Uji Homogenitas	73
C. Pengujian Hipotesis	74
1. Uji Hipotesis I	74
2. Uji Hipotesis II	75
3. Uji Hipotesis III	76

BAB V PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	77
B. Keterbatasan Penelitian	84

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	86
B. Saran	86

DAFTAR PUSTAKA	88
----------------------	----

LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	91
------------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Dosis <i>Core Stability With Ball Exercise</i>	42
Tabel 2.2 Dosis <i>Sideways Walking Exercise</i>	46
Tabel 4.1 Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin	65
Tabel 4.2 Sampel Berdasarkan Usia	66
Tabel 4.3 Sampel Berdasarkan Tinggi Badan	67
Tabel 4.4 Sampel Berdasarkan Berat Badan	68
Tabel 4.5 Nilai Keseimbangan Kelompok Perlakuan 1	69
Tabel 4.6 Nilai Keseimbangan Kelompok Perlakuan 2	70
Tabel 4.7 Nilai Selisih Keseimbangan Perlakuan 1 & Perlakuan 2	72
Tabel 4.8 Uji Normalitas Kelompok Perlakuan 1 & Kelompok Perlakuan 2 .	73
Tabel 4.9 Uji Homogenitas Sebelum Kelompok Perlakuan 1 dan Kelompok Perlakuan 2	74
Tabel 4.10 Uji Hipotesis I	74
Tabel 4.11 Uji Hipotesis II	75
Tabel 4.12 Uji Hipotesis III	76

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Sistem Vestibular	14
Gambar 2.2 Sistem Visual	15
Gambar 2.3 <i>Line Of Gravity</i>	19
Gambar 2.4 Sistem Model Kontrol Postur	21
Gambar 2.5 <i>Core Stability With Ball Exercise</i>	42
Gambar 2.6 <i>Sideways Walking Exercise</i>	46
Gambar 3.1 <i>Fungsional Reach Test (FRT)</i>	59

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Berfikir	51
Skema 2.2 Kerangka Konsep	52
Skema 3.1 Kelompok Perlakuan 1	54
Skema 3.2 Kelompok Perlakuan 2	55

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin	65
Grafik 4.2 Sampel Berdasarkan Usia	66
Grafik 4.3 Sampel Berdasarkan Tinggi Badan	67
Grafik 4.4 Sampel Berdasarkan Berat Badan	68
Grafik 4.5 Nilai Keseimbangan Kelompok Perlakuan 1.....	70
Grafik 4.6 Nilai Keseimbangan Kelompok Perlakuan 2.....	71
Grafik 4.7 Nilai Selisih Keseimbangan Perlakuan 1 & Perlakuan 2	72