

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI</b>	i
<b>ABSTRAKSI</b>	ii
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	iii
<b>DAFTAR ISI.....</b>	vi
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	x
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	xii
<b>DAFTAR GRAFIK.....</b>	xiii
<b>DAFTAR SKEMA.....</b>	xiv
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Perumusan masalah.....	7
D. Tujuan Penelitian.....	8
E. Manfaat Penelitian.....	8
<b>BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS</b>	
A. Kerangka Teori.....	9
1. <i>Middle Childhood</i> .....	9
a. <i>Pengertian Middle Childhood</i> .....	9
b. <i>Perkembangan Periode Middle Childhood</i> .....	10
1. <i>Brain Development</i> .....	10
2. <i>Sensory Sytems Development</i> .....	11

3. <i>Motoric Sytems Development</i> .....	13
2. <i>Ballet</i> .....	15
a. Tingkatan Kelas Dalam Menari <i>Ballet</i> .....	15
b. Komponen-Komponen Dalam Menari <i>Ballet</i> .....	16
c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keseimbangan <i>Ballet</i>	19
3. Latihan Standar <i>Ballet</i> .....	19
4. Keseimbangan.....	23
a. Defini Keseimbangan.....	23
b. Mekanisme Pembentukan Keseimbangan.....	24
c. Mekanisme Mempertahankan Keseimbangan.....	25
1. Komponen-Komponen <i>Postural</i> .....	25
(a). Sistem Sensori <i>Perifer</i> .....	25
(b). Sistem Saraf Pusat.....	26
(c). Sistem Efektor.....	27
2. Komponen-Komponen <i>Postural Control</i> .....	27
(a). Sistem Informasi Sensoris.....	27
(1). Sistem <i>Vestibular</i> .....	27
(2). Sistem <i>Visual</i> .....	28
(3). Sistem Somatosensoris.....	29
(b). Respon Otot-Otot <i>Postural</i> Yang Sinergis.....	31
(c). Kekuatan Otot.....	32
(d). <i>Adaptive Systems</i> .....	32
(e). Lingkup Gerak Sendi.....	33
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keseimbangan	33
a. Pusat Gravitasi.....	33
b. Garis Gravitasi.....	34
c. Bidang Tumpu.....	35

4. Faktor-Faktor Yang Menghambat Keseimbangan	36
5. <i>Wobble Board Exercise</i> .....	36
a. <i>Wobble Board Training</i> .....	36
b. Jenis <i>Wobble Board</i> .....	40
c. Mekanisme <i>Wobble Board</i> Meningkatkan Keseimbangan	41
d. Dosis <i>Wobble Board Exercise</i> .....	42
6. <i>Elastic Band Exercise</i> .....	42
a. <i>Elastic Band Training</i> .....	42
b. Jenis <i>Elastic Band</i> .....	46
c. Mekanisme <i>Elastic Band</i> Meningkatkan Keseimbangan	47
d. Dosis <i>Elastic Band Exercise</i> .....	48
7. <i>Y Balance Test</i> .....	49
B. Kerangka Berpikir.....	51
C. Kerangka Konsep.....	55
D. Hipotesis.....	56
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	57
B. Metode Penelitian.....	57
C. Teknik Pengambilan <i>Samples</i> .....	58
D. Instrumen Penelitian.....	61
E. Teknik Analisa Data.....	84
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Deskripsi Data.....	87
B. Uji Persyaratan Analisis.....	93
C. Pengujian Hipotesis.....	94

<b>BAB V PEMBAHASAN</b>	
A. Gambaran Hasil Penelitian.....	98
B. Hipotesis I.....	99
C. Hipotesis II.....	102
D. Hipotesis III.....	106
E. Keterbatasan Penelitian.....	108
<b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN</b>	<b>109</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>110</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 : <i>Areas Of Brain Development</i> .....	12
Gambar 2.2 : Mekanisme Pembentukan Keseimbangan.....	24
Gambar 2.3 : <i>Centre Of Gravity</i> .....	33
Gambar 2.4 : <i>Line Of Gravity</i> .....	34
Gambar 2.5 : Hubungan <i>Line Of Gravity</i> -COG-BOS.....	35
Gambar 2.6 : <i>Base Of Support</i> .....	35
Gambar 2.7 : <i>Wobble Board</i> .....	37
Gambar 2.8 : Sudut Tumpuan <i>Wobble Board</i> .....	37
Gambar 2.9 : <i>Basic Exercise Wobble Board</i> .....	39
Gambar 2.10 : <i>Single Leg Stance With Wobble board</i> .....	39
Gambar 2.11 : <i>Wobble Board</i> Yang Digunakan.....	40
Gambar 2.12 : Sudut Permukaan <i>Wobble board</i> .....	40
Gambar 2.13 : <i>Battement Tendu Front</i> .....	45
Gambar 2.14 : <i>Battement Tendu Side</i> .....	45
Gambar 2.15 : <i>Battement Tendu Back</i> .....	45
Gambar 2.16 : <i>Design Y Balance Test</i> .....	50
Gambar 2.17 : Posisi Awal <i>Y Balance Test</i> .....	50
Gambar 2.18 : <i>Y Balance Test Practice</i> .....	51
Gambar 3.1 : <i>Design Y Balance Test</i> .....,.....	65
Gambar 3.2 : Posisi Awal <i>Y Balance Test</i> .....	65
Gambar 3.3 : <i>Y Balance Test Practice-Right Stance</i> .....	67
Gambar 3.4 : Gerakan <i>1st Position</i> dan <i>Arm Bras Bas</i> .....	69
Gambar 3.5 : Gerakan <i>Demi Plie</i> .....	69
Gambar 3.6 : Gerakan <i>Battement Tendus Side</i> .....	70
Gambar 3.7 : Gerakan <i>Battement Glisses</i> .....	70

Gambar 3.8	: Gerakan <i>Rond de Jambe a Terre</i> .....	71
Gambar 3.9	: Gerakan <i>Rises</i> Dalam <i>Barre</i> .....	71
Gambar 3.10	: Gerakan <i>Retires</i> .....	72
Gambar 3.11	: Gerakan <i>5th Position</i> .....	72
Gambar 3.12	: Gerakan <i>1st Position</i> .....	73
Gambar 3.13	: Gerakan <i>Reverence Curtsey</i> .....	73
Gambar 3.14	: Gerakan <i>En Face (Facing)</i> .....	74
Gambar 3.15	: Gerakan <i>En Ecarte</i> .....	74
Gambar 3.16	: Gerakan <i>Changement</i> .....	74
Gambar 3.17	: Gerakan <i>Sautes Bounces</i> .....	74
Gambar 3.18	: Gerakan <i>Point and Close</i> .....	75
Gerakan 3.19	: Gerakan <i>Petits Jetes</i> .....	76
Gerakan 3.20	: Gerakan <i>Single Leg Stance</i> .....	78
Gerakan 3.21	: Gerakan <i>Front To Back</i> .....	79
Gerakan 3.22	: Gerakan <i>Side To Side</i> .....	79
Gerakan 3.23	: Gerakan <i>Battement Tendu Front</i> .....	81
Gerakan 3.24	: Gerakan <i>Battement Tendu Side</i> .....	82
Gerakan 3.25	: Gerakan <i>Battement Tendu Back</i> .....	83

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 : <i>Classical Ballet Syllabus Grade I</i> .....	20
Tabel 2.2 : Latihan Standar <i>Ballet Grade I</i> .....	20
Tabel 2.3 : Dosis <i>Barre Work Exercise Grade I</i> .....	22
Tabel 2.4 : Dosis <i>Barre Work Exercise Grade I</i> .....	23
Tabel 2.5 : <i>Thera-Band Resistance In Kilogram</i> .....	47
Tabel 3.1 : Dosis <i>Barre Work Exercise</i> .....	76
Tabel 3.2 : Dosis <i>Center Work Exercise</i> .....	76
Tabel 3.3 : Dosis <i>Wobble Board Exercise</i> .....	79
Tabel 3.4 : Dosis <i>Elastic Band Exercise</i> .....	83
Tabel 4.1 : Karakteristik Berdasarkan Usia.....	88
Tabel 4.2 : Karakteristik Berdasarkan Tinggi.....	89
Tabel 4.3 : Karakteristik Berdasarkan BMI Kelompok I.....	90
Tabel 4.4 : Karakteristik Berdasarkan BMI Kelompok II.....	90
Tabel 4.5 : Hasil Dan Selisih Keseimbangan Kelompok I.....	91
Tabel 4.6 : Hasil Dan Selisih Keseimbangan Kelompok II.....	92
Tabel 4.7 : Uji Normalitas Dan Uji Homogenitas.....	94
Tabel 4.8 : Uji Hipotesis I t-test related.....	95
Tabel 4.9 : Uji Hipotesis II t-test related.....	96
Tabel 4.10 : Uji Hipotesis III t-test Independent.....	97

## DAFTAR GRAFIK

	Halaman
Grafik 2.1 : <i>Resistance Level OfElastic Band</i> .....	47
Grafik 4.1 : Karakteristik Berdasarkan Usia.....	88
Grafik 4.2 : Karakteristik Berdasarkan Tinggi Badan.....	89
Grafik 4.3 : Hasil Nilai Keseimbangan Kelompok Perlakuan I Dan II	93



## DAFTAR SKEMA

	Halaman
Skema 2.1 : Kerangka Berpikir.....	54
Skema 2.2 : Kerangka Konsep.....	55
Skema 3.1 : Kelompok Perlakuan.....	58
Skema 3.2 : Kelompok Kontrol.....	58

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : *Form Absen Penelitian*
- Lampiran 2 : Surat Persetujuan Menjadi Sampel Penelitian
- Lampiran 3 : Kuesioner Penelitian
- Lampiran 4 : Tabel Pengukuran Y Balance Test Kelompok Perlakuan I
- Lampiran 5 : Tabel Pengukuran Y Balance Test Kelompok Perlakuan II
- Lampiran 6 : Formulir Bimbingan Skripsi
- Lampiran 7 : Surat Bukti Penelitian
- Lampiran 8 : Fotocopy Surat Tanda Kehadiran Mengikuti Sidang Proposal/Skripsi
- Lampiran 9 : Hasil Uji Statistik SPSS
- Lampiran 10 : Surat Pernyataan Bukan Plagiat
- Lampiran 11 : Riwayat Hidup