

## DAFTAR ISI

|  |             |
|--|-------------|
| <b>HALAMAN JUDUL</b>                                 | <b>hlm</b>  |
| <b>ABSTRAK</b>                                       |             |
| <b>LEMBAR PENGESAHAN SIDANG SKRIPSI</b>              |             |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                           | <b>i</b>    |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                               | <b>iii</b>  |
| <b>DAFTAR TABEL.....</b>                             | <b>vi</b>   |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                            | <b>vii</b>  |
| <b>DAFTAR SKEMA.....</b>                             | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR GRAFIK.....</b>                            | <b>ix</b>   |
| <b>DAFTAR SINGKATAN.....</b>                         | <b>x</b>    |
| <br>   |             |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b>                             |             |
| A. Latar Belakang.....                               | 1           |
| B. Identifikasi Masalah.....                         | 3           |
| C. Perumusan Masalah.....                            | 5           |
| D. Tujuan Penelitian.....                            | 5           |
| E. Manfaat Penelitian.....                           | 6           |
| <br>   |             |
| <b>BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS</b>           |             |
| A. Deskripsi Teori.....                              | 7           |
| 1. Keseimbangan pada lansia.....                     | 7           |
| a. Lansia.....                                       | 7           |
| b. Keseimbangan.....                                 | 9           |
| c. Mekanisme penurunan keseimbangan pada lansia..... | 13          |
| 2. <i>Strengthening Exercise</i> .....               | 16          |
| 3. <i>Coordination Exercise</i> .....                | 17          |
| 4. Alat ukur keseimbangan.....                       | 19          |
| a. <i>Berg balance scale</i> .....                   | 19          |
| b. <i>Time up and go test</i> .....                  | 20          |
| B. Kerangka Berfikir.....                            | 20          |

|                         |    |
|-------------------------|----|
| C. Kerangka Konsep..... | 23 |
| D. Hipotesis.....       | 24 |

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

|  |    |
|--|----|
| A. Tempat dan Waktu Penelitian.....    | 25 |
| B. Metode Penelitian.....              | 25 |
| 1. Pendekatan Penelitian.....          | 25 |
| 2. Desain Penelitian.....              | 26 |
| C. Populasi dan sampel.....            | 27 |
| D. Instrumen Penelitian.....           | 28 |
| 1. Variabel Penelitian.....            | 28 |
| 2. Definisi Konsepsual.....            | 28 |
| 3. Definisi Operasional.....           | 29 |
| a. Pengukuran.....                     | 29 |
| b. <i>Strengthening exercise</i> ..... | 31 |
| c. <i>Coordination exercise</i> .....  | 34 |
| E. Teknik analisa data.....            | 36 |

### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

|  |    |
|--|----|
| A. Deskripsi Data.....                     | 39 |
| 1. Gambaran Umum Sampel Penelitian.....    | 39 |
| 2. Hasil Peningkatan Keseimbangan.....     | 42 |
| B. Uji Persyartan Analisis.....            | 46 |
| 1. Uji Normalitas dan Uji Homogenitas..... | 46 |
| 2. Uji Hipotesis.....                      | 48 |
| a. Uji Hipotesis I, II, III, dan IV.....   | 48 |
| b. Uji Hipotesis V dan VI.....             | 50 |

### **BAB V PEMBAHASAN**

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| A. Hasil Dari Penelitian..... | 53 |
| 1. Hipotesis I dan II.....    | 53 |
| 2. Hipotesis III dan IV.....  | 55 |
| 3. Hipotesis V dan VI.....    | 57 |

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| B. Keterbatasan Penelitian..... | 58 |
|---------------------------------|----|

#### **BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN**

|                  |    |
|------------------|----|
| A. Simpulan..... | 59 |
| B. Saran.....    | 59 |

#### **DAFTAR PUSTAKA**

#### **LAMPIRAN**

## **DAFTAR TABEL**

|  |    |
|--|----|
| Tabel 4.1 Distribusi sampel berdasarkan umur.....          | 40 |
| Tabel 4.2 Distribusi sampel berdasarkan jenis kelamin..... | 40 |
| Tabel 4.3 Distribusi sampel berdasarkan IMT.....           | 41 |
| Tabel 4.4 Nilai kecepatan <i>time up and go test</i> ..... | 42 |
| Tabel 4.5 Nilai <i>berg balance scale</i> .....            | 44 |
| Tabel 4.6 Uji normalitas & uji homogenitas nilai TUG.....  | 47 |
| Tabel 4.7 Uji normalitas & uji homogenitas nilai BBS.....  | 47 |
| Tabel 4.8 Uji Hipotesis I & III.....                       | 49 |
| Tabel 4.9 Uji Hipotesis II & IV.....                       | 49 |
| Tabel 4.10 Uji Hipotesis III nilai TUG.....                | 51 |
| Tabel 4.11 Uji Hipotesis III nilai BBS.....                | 51 |

## **DAFTAR GAMBAR**

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Gambar 3.1 Sit to stand.....      | 31 |
| Gambar 3.2 Mini squats.....       | 32 |
| Gambar 3.3 Calf raises.....       | 32 |
| Gambar 3.4 Sideways leg lift..... | 33 |
| Gambar 3.5 Leg extension.....     | 33 |
| Gambar 3.6 Exercise 1.....        | 34 |
| Gambar 3.7 Exercise 2.....        | 35 |
| Gambar 3.8 Exercise 3.....        | 35 |
| Gambar 3.9 Exercise 4.....        | 36 |

## **DAFTAR SKEMA**

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Skema 2.1 Kerangka berfikir.....     | 22 |
| Skema 2.2 Kerangka konsep.....       | 23 |
| Skema 3.1 Kelompok perlakuan I.....  | 26 |
| Skema 3.2 Kelompok perlakuan II..... | 26 |

## **DAFTAR GRAFIK**

|  |    |
|--|----|
| Grafik 4.1 Distribusi sampel berdasarkan umur.....                 | 40 |
| Grafik 4.2 Distribusi sampel berdasarkan jenis kelamin.....        | 40 |
| Grafik 4.3 Distribusi sampel berdasarkan IMT.....                  | 41 |
| Grafik 4.4 Nilai TUG kelompok perlakuan I.....                     | 43 |
| Grafik 4.5 Nilai TUG kelompok perlakuan II.....                    | 44 |
| Grafik 4.6 Perbandingan nilai TUG sebelum dan sesudah latihan..... | 44 |
| Grafik 4.7 Nilai BBS kelompok perlakuan I.....                     | 45 |
| Grafik 4.8 Nilai BBS kelompok perlakuan II.....                    | 46 |
| Grafik 4.9 Perbandingan nilai BBS sebelum dan sesudah latihan..... | 46 |

## **DAFTAR SINGKATAN**

|        |                             |
|--------|-----------------------------|
| ATP    | : Adenosin Tri- Fosfat      |
| BBS    | : Berg Balance Scale        |
| BOS    | : Base of Support           |
| CNS    | : Central Nervous System    |
| COG    | : Center of Gravity         |
| IMT    | : Indeks Massa Tubuh        |
| Lansia | : Lanjut Usia               |
| LOG    | : Line of Gravity           |
| TUG    | : Time Up and Go Test       |
| UU     | : Undang-Undang             |
| WHO    | : World Health Organization |