

## DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN .....	i
SAMPUL DALAM .....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN .....	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	iv
PENGESAHAN PENGUJI .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
INTISARI .....	vii
<i>SUMMARY</i> .....	viii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
DAFTAR SINGKATAN .....	xiii
DAFTAR ISTILAH/SIMBOL .....	xvi
BAB I PENDAHULUAN .....	1
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	3
A. Pelajar pada Masa Pandemi Covid-19.....	3
1. Definisi Pelajar .....	3
2. Proses Pembelajaran di Masa Pandemi Covid-19 .....	3
3. Karakteristik Pelajar dalam Aktivitas Belajar Daring .....	4
B. Postur .....	6
1. Pengertian Postur .....	6
2. Anatomi dan Fisiologi Tulang Belakang .....	7
3. Kelainan Postur .....	14
4. Pemeriksaan Postur .....	15
C. Latihan <i>Core Stability</i> .....	16
1. Pengertian <i>Core Stability</i> .....	16
2. Indikasi dan Kontraindikasi Latihan <i>Core Stability</i> .....	16
3. Macam – Macam Latihan <i>Core Stability</i> .....	17
4. Dosis Latihan Latihan <i>Core Stability</i> .....	21
5. Mekanisme Latihan <i>Core Stability</i> .....	21
D. Media Komunikasi, Informasi, Edukasi (KIE) .....	22
1. Definisi Media Komunikasi, Informasi, dan Edukasi ...	22

2. Tujuan Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) .....	22
3. Jenis-jenis Media Komunikasi, Informasi dan Edukasi .	22
4. Buku Saku .....	24
BAB III DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN .....	25
A. Teknik atau Cara Pelaksanaan Program .....	25
B. Nama Project luaran .....	27
C. Tujuan Project Luaran .....	27
D. Keaslian Project Luaran .....	27
E. Deskripsi Project Luaran .....	27
BAB IV LUARAN YANG DICAPAI .....	29
A. Hasil yang Dicapai .....	29
B. Pembahasan Buku Saku .....	29
C. Rencana Tindak Lanjut dari Produk yang Dihasilkan .....	41
BAB V PENUTUP .....	42
A. Kesimpulan .....	42
B. Saran .....	42

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN