

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM.....	ii
PRASYARAT GELAR.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	vi
PENGESAHAN PENGUJI.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
DAFTAR ISTILAH DAN SIMBOL	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II.....	8
TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Landasan Teori.....	8
1. Lanjut Usia (Lansia).....	8
2. Keseimbangan	14
3. <i>Ergo Care Heel Raise Exercise</i>	21
4. <i>Step Marching Exercise</i>	27

B. Kerangka Teori.....	36
C. Kerangka Konsep	37
D. Hipotesis Penelitian.....	37
BAB III	39
METODE PENELITIAN.....	39
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	39
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	39
C. Populasi dan Sampel	40
D. Variabel dan Definisi Penelitian	41
E. Instrumen Penelitian.....	42
F. Uji Validitas dan Uji Reabilitas	43
G. Teknik dan Pengambilan Data	43
H. Teknik Analisa Data.....	44
I. Jalannya Penelitian.....	46
J. Etika Penelitian	47
BAB IV	49
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	49
A. Hasil Penelitian	49
1. Gambaran Umum Penelitian	49
2. Analisa Univariat	49
3. Analisa Bivariat.....	51
B. Pembahasan.....	53
1. Analisa Univariat	53
2. Analisa Bivariat.....	56
C. Keterbatasan Penelitian.....	61
BAB V.....	63
PENUTUP.....	63
A. Kesimpulan	63
B. Saran.....	63
DAFTAR PUSTAKA	64

LAMPIRAN.....	70
---------------	----