

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>SAMPUL DEPAN</b> .....	i
<b>SAMPUL DALAM</b> .....	ii
<b>PRASYARAT GELAR</b> .....	iii
<b>PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</b> .....	iv
<b>PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI</b> .....	v
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....	vi
<b>PENGESAHAN PENGUJI</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>ABSTRAK</b> .....	ix
<b>ABSTRACT</b> .....	x
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xvi
<b>DAFTAR SINGKATAN</b> .....	xvi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	2
C. Tujuan Penelitian.....	2
1. Tujuan Umum.....	2
2. Tujuan Khusus.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	3
E. Keaslian Penelitian .....	3
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	6
A. Landasan Teori.....	6
1. Lanjut Usia .....	6

a. Definisi Lanjut Usia .....	6
b. Prevalensi Lanjut Usia.....	7
c. Perubahan Pada Lanjut Usia .....	7
2. Fleksibilitas Otot <i>Hamstring</i> .....	8
a. Definisi Fleksibilitas.....	8
b. Patofisiologi Fleksibilitas .....	8
c. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Fleksibilitas.....	9
3. <i>Hamstring Tighness</i> .....	9
4. Alat Ukur.....	10
5. <i>Pilates Exercise</i> .....	12
a. Definisi <i>Pilates Exercise</i> .....	12
b. Jenis- Jenis <i>Pilates</i> .....	12
c. Indikasi dan Kontraindikasi <i>Pilates Exercise</i> .....	13
d. Gerakan <i>Pilates</i> Fleksibilitas Otot <i>Hamstring</i> .....	13
e. Dosis <i>Pilates Exercise</i> .....	16
f. Mekanisme <i>Pilates Exercise</i> .....	16
B. Kerangka Teori.....	18
C. Kerangka Konsep .....	19
D. Hipotesis .....	19
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	20
A. Jenis dan Rancangan Penelitian .....	20
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	20
C. Populasi dan Sampel.....	20
D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional .....	21
E. Instrumen Penelitian .....	23
F. Uji Validitas dan Uji Realibitas.....	23
G. Tehnik dan Pengumpulan Data .....	23
H. Tehnik Analisa Data .....	23
I. Jalannya Penelitian .....	24

J. Etika Penelitian Fisioterapi .....	25
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>27</b>
A. Hasil Penelitian .....	27
B. Pembahasan .....	29
C. Keterbatasan.....	33
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>34</b>
A. Kesimpulan .....	34
B. Saran.....	34
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	