

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM	ii
PERSYARATAN GELAR	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
PENGESAHAN PENGUJI	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
DAFTAR ISTILAH DAN SIMBOL	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Keaslian Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Landasan Teori	8
1. Definisi Lansia	8
2. Fleksibilitas Lumbal	9
B. Kerangka Teori	23
C. Kerangka Konsep	24
D. Hipotesis Penelitian	24
BAB III METODE PENELITIAN	25
A. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	25

B.	Lokasi dan Waktu Penelitian	26
C.	Populasi dan Sampel.....	26
D.	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	27
E.	Instrument Penelitian	28
F.	Uji Validitas dan Uji Reabilitas.....	29
G.	Teknik dan Pengumpulan Data.....	29
H.	Teknik Analisa Data	30
I.	Jalannya Penelitian	32
J.	Etika Penelitian Fisioterapi	33
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN.....	35
A.	Hasil Penelitian.....	35
1.	Gambaran Umum Penelitian	35
2.	Karakteristik Responden	35
3.	Analisa Bivariat.....	38
B.	Pembahasan	40
C.	Keterbatasan penelitian.....	46
BAB V	PENUTUP	45
A.	Kesimpulan.....	45
B.	Saran	45
DAFTAR PUSTAKA		
LAMPIRAN		

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Anatomi os. Vetebra.....	10
Gambar 2. 2 Ligamen pada Lumbal.....	11
Gambar 2. 3 Pengukuran <i>modified schober test</i>	16
Gambar 2. 4 Latihan pernafasan Dokumentasi pribadi.....	17
Gambar 2. 5 Angkat telapak kaki dokumentasi pribadi.....	17
Gambar 2. 6 Mengayun sepeda Dokumentasi pribadi.....	18
Gambar 2. 7 Mendayung Dokumentasi pribadi.....	18
Gambar 2. 8 Meninju Dokumentasi pribadi.....	19
Gambar 2. 9 <i>Lower stomach to spine</i>	21
Gambar 2. 10 <i>Leg movement</i>	21
Gambar 2. 11 <i>Bridging</i>	22
Gambar 2. 12 <i>Point kneeling</i>	22
Gambar 2. 13 <i>Horizontal hold</i>	23
Gambar 2. 14 Kerangka teori.....	23
Gambar 2. 15 Kerangka konsep.....	24
Gambar 3. 1 Rancangan penelitian.....	25

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	5
Tabel 2. 1 Interpretasi hasil modified schober test	16
Tabel 3. 1 Tabel Definisi Opresional	27
Tabel 4. 1 Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin.....	35
Tabel 4. 2 Karakteristik responden berdasarkan usia.....	36
Tabel 4. 3 Kategori nilai fleksibilitas sebelum perlakuan <i>core stability exercise</i> dan <i>chair based exercise</i>	37
Tabel 4. 4 Kategori nilai feleksibilitas sesudah perlakuan <i>Core stability excise</i> dan <i>Chair based exercise</i>	37
Tabel 4. 5 Uji <i>wilcoxon</i>	38
Tabel 4. 6 Uji <i>mann whitney</i>	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Daftar riwayat hidup

Lampiran 2 surat izin studi pendahuluan

Lampiran 3 Surat izin penelitian

Lampiran 4 surat permohonan menjadi responden

Lampiran 5 kuesioner penyaringan responden

Lampiran 6 surat etical clearance

Lampiran 7 dokumentasi kegiatan

Lampiran 8 lembar konsultasi

Lampiran 9 jadwal penelitian

DAFTAR SINGKATAN

Os.	: osteo
IMT	: Indeks massa tubuh
WHO	: <i>world Health Organization</i>
MST	: <i>modified schober test</i>
CBE	: <i>Chair Based Exercise</i>
M.	: <i>musculus</i>

DAFTAR ISTILAH DAN SIMBOL

= : Sama dengan

- :Sampai

% : persen

< :Kurang dari

>: Lebih dari

/ : Atau