

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL PRASARAT GELAR	ii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	v
PENGESAHAN PENGUJI.....	vi
UCAPAN TRIMAKASIH	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
DAFTAR SINGKATAN	xvii
DAFTAR ISTILAH/SIMBOL	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	
A. LATAR BELAKANG	1
B. RUMUSAN MASALAH	3
C. TUJUAN PENELITIAN	3
1. Tujuan Umum	3
2. Tujuan Khusus	3
D. MANFAAT PENELITIAN.....	3
E. KEASLIAN PENELITIAN	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	
A. LANDASAN TEORI.....	5
1. Lansia	5
a. Definisi Lansia.....	5
b. Teori penuaan	5
c. Perubahan Yang Terjadi pada Lansia.....	8
d. Perubahan Keseimbangan Tubuh secara Fisiologis	10
2. <i>Open Kinetic Chain</i>	12
a. Pengertian	12
b. Latihan <i>Open Kinetic Chain</i>	13
c. Dosis Latihan.....	14
3. <i>Close Kinetic Chain</i>	14
a. Pengertian	14
b. Latihan <i>Open Kinetic Chain</i>	15
c. Dosis Latihan.....	16
4. Keseimbangan.....	17
a. Definisi	17
b. Komponen Pegontrol Keseimbangan	18
c. Faktor yang Mempengaruhi Keseimbangan.....	21

d. Alat Ukur Keseimbangan	23
e. Standar penilaian <i>Time Up and Go Test</i>	24
B. KERANGKA TEORI	25
C. KERANGKA KONSEP.....	26
D. HIPOTESIS PENELITIAN	26
BAB III METODE PENELITIAN	
A. JENIS DAN RANCANGAN PENELITIAN.....	27
B. LOKASI DAN WAKTU PENELITIAN	28
C. POPULASI DAN SAMPEL	28
D. VARIABEL PENELITIAN DAN DEFINISI OPERASIONAL	29
E. TEKNIK DAN JENIS PENGUMPULAN DATA	30
F. INSTRUMEN PENELITIAN	31
G. TEKNIK ANALISA DATA	32
H. JALANNYA PENELITIAN	34
I. ETIKA PENELITIAN FISIOTERAPI	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	
A. GAMBARAN UMUM.....	37
B. HASIL PENELITIAN	37
C. PEMBAHASAN	40
D. KETERBATASAN PENELITIAN	44
BAB V PENUTUP	
A. KESIMPULAN	48
B. SARAN.....	48
 DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 <i>Leg Extension</i>	13
Gambar 2.2 <i>Leg Curl</i>	14
Gambar 2.3 <i>Half Squates</i>	15
Gambar 2.4 <i>Wall Slides</i>	16
Gambar 2.5 Letak <i>Center of Gravity</i>	21
Gambar 2.6 Letak <i>line of Gravity</i>	22
Gambar 2.7 Letak <i>Base of Support</i>	23
Gambar 2.8 <i>Time Up And Go Test</i>	24
Gambar 2.9 Kerangka Teori.....	25
Gambar 2.10 Kerangka Konsep.	26
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian	27

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Standar Penilaian <i>Time Up and Go Test</i>	24
Tabel 3.1 Definisi Oprasional	30
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi berdasarkan Jenis Kelamin	37
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi berdasarkan Jenis Usia	38
Tabel 4.3 Uji Normalitas Data	39
Tabel 4.4 Uji <i>Paired T Test</i> kelompok perlakuan <i>Open Kinetic Chain</i>	39
Tabel 4.5 Uji <i>Paired T Test</i> kelompok perlakuan <i>Close Kinetic Chain</i>	40
Tabel 4.6 Uji Beda Pengaruh	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Konsul
Lampiran 2	Studi Pendahuluan
Lampiran 3	Permohonan Ijin Peneitian
Lampiran 4	Surat Keterangan Balasan
Lampiran 5	Permohonan menjadi Asisten Peneliti
Lampiran 6	Lembar Persetujuan menjadi Asisten Peneliti
Lampiran 7	Permohonan menjadi Responden
Lampiran 8	<i>Informed Consent</i>
Lampiran 9	Gerakan <i>Open Kinetic Chain</i> dan <i>Close Kinetic Chain</i>
Lampiran 10	<i>Time Up and Go Test</i>
Lampiran 11	Jadwal penelitian
Lampiran 12	Lembar Absensi
Lampiran 13	Hasil <i>Time Up and Go Test</i>
Lampiran 14	Hasil Output SPSS
Lampiran 15	Dokumentasi

DAFTAR SINGKATAN

STIKES	Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
TUG	<i>Timed Up and Go Test</i>
CKC	<i>Close Kinetic Chain</i>
OKC	<i>Open Kinetic Chain</i>
WHO	World Health Organisation
DNA	<i>Deoxyribo Nucleic Acid</i>
COG	<i>Center of gravity</i>
LOG	<i>Line of Gravity</i>
BOS	<i>Base of Support</i>
TUG	<i>Time Up And Go Test</i>
GH	Growth Hormone
DHEA	<i>Dehidroepiandrosteron</i>

DAFTAR ISTILAH/SIMBOL

<	Kurang Dari
>	Lebih Dari
=	Sama Dengan
&	Dan
/	Atau
-	Sampai
P	Populasi
S	Sample
X1	Perlakuan <i>Open Kinetic Chain</i> kelompok 1
O1	Hasil pengukuran peningkatan keseimbangan dinamis pada kelompok 1 sebelum diberikan perlakuan <i>Open Kinetic Chain</i> .
O2	Hasil pengukuran peningkatan keseimbangan dinamis pada kelompok 1 setelah diberikan perlakuan <i>Open Kinetic Chain</i> .
X2	Perlakuan <i>Close Kinetic Chain</i> kelompok 2
O3	Hasil pengukuran peningkatan keseimbangan dinamis pada kelompok 2 sebelum diberikan perlakuan <i>Close Kinetic Chain</i>
O4	Hasil pengukuran peningkatan keseimbangan dinamis pada kelompok 2 setelah diberikan perlakuan <i>Close Kinetic Chain</i> .