

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN	i
PERSYARATAN GELAR	ii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
PENGESAHAN PENGUJI.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK.....	ix
ABSTRACT.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
DAFTAR ISTILAH/SIMBOL.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. LATAR BELAKANG	1
B. PERUMUSAN MASALAH	3
C. TUJUAN PENELITIAN.....	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus	4
D. MANFAAT PENELITIAN	4
E. KEASLIAN PENELITIAN	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. LANDASAN TEORI.....	7
1. Lansia	7
2. Keseimbangan	16
3. Instrumen pengukuran Keseimbangan Statis	23
4. <i>Ankle Strategy Exercise</i>	24
5. <i>Single Leg Stand Exercise</i>	27
6. Penelitian yang Relevan	30
B. KERANGKA TEORI	31
C. KERANGKA KONSEP	32
D. HIPOTESIS PENELITIAN	32
BAB III METODE PENELITIAN	
A. JENIS DAN RANCANGAN PENELITIAN	33
B. LOKASI DAN WAKTU PENELITIAN	34
C. POPULASI DAN SAMPEL.....	34
D. VARIABEL PENELITIAN DAN DEFINISI OPERASIONAL.....	36
E. TEKNIK DAN PENGUMPULAN DATA.....	38
F. INSTRUMEN PENELITIAN	39

G. TEKNIK DAN ANALISA DATA	39
H. JALANNYA PENELITIAN	41
I. ETIKA PENELITIAN FISIOTERAPI.....	42

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. HASIL PENELITIAN.....	44
B. PEMBAHASAN.....	47
C. KETERBATASAN PENELITIAN.....	53

BAB V PENUTUP

A. KESIMPULAN.....	54
B. SARAN.....	55

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Pusat Gravitasi (letak <i>Center of Gravity</i>)	20
Gambar 2.2. <i>Garis Gravitas</i> (letak <i>Line of Gravity</i>)	21
Gambar 2.3. Bidang Tumpu (letak <i>Base of Support</i>)	22
Gambar 2.4. <i>Functional Reach Test</i>	24
Gambar 2.5. <i>Ankle Strategy Exercise</i>	25
Gambar 2.7. <i>Single Leg Stand Exercise</i>	28
Gambar 2.8. Kerangka Teori	31
Gambar 2.9. Kerangka Konsep	32
Gambar 3.1. Rancangan Penelitian	33

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1. Definisi operasional	37
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi berdasarkan Jenis Kelamin	44
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi berdasarkan Usia.....	45
Tabel 4.3 Uji Normalitas Data	45
Tabel 4.4 Uji <i>Paired t Test</i> kelompok perlakuan <i>Ankle Strategy Exercise</i> ..	46
Tabel 4.5 Uji <i>Paired t Test</i> kelompok perlakuan <i>Single Leg Stand Exercise</i>	46
Tabel 4.6 Uji Beda Pengaruh	47

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Surat Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 2 : Lembar Permohonan Izin Penelitian
- Lampiran 3 : Lembar Balasan Telah Melakukan Penelitian
- Lampiran 4 : Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 5 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden (*Inform Consent*)
- Lampiran 6 : Lembar Lampiran Menjadi Asisten Penelitian
- Lampiran 7 : Lembar Persetujuan Menjadi Asisten Penelitian
- Lampiran 8 : Lembar Presensi Responden
- Lampiran 9 : Lembar Hasil Pengukuran *Fuctional Reach Test*
- Lampiran 10 : Jadwal Penelitian
- Lampiran 11 : Lampiran Analisis Data
- Lampiran 12 : Lembar Konsul
- Lampiran 13 : Dosis Latihan dan Pengukuran
- Lampiran 14 : Dokumentasi Penelitian

DAFTAR SINGKATAN

DNA	: <i>Deoxyribo Nucleic Acid</i>
WHO	: <i>World Health Organisation</i>
COG	: <i>Center of Gravity</i>
LOG	: <i>Line of Gravity</i>
BOS	: <i>Base of Support</i>
FRT	: <i>Functional Reach Test</i>
STIKES	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan

DAFTAR ISTILAH/SIMBOL

±	: Kurang Lebih
<	: Kurang Dari
>	: Lebih Dari
=	: Sama Dengan
&	: Dan
/	: atau
P	: Populasi
S	: Sample penelitian
X1	: Perlakuan <i>Ankle Strategy Exercise</i> kelompok 1
X2	: Perlakuan <i>Single Leg Stand Exercise</i> kelompok 2
O1	: Hasil pengukuran tingkat keseimbangan pada kelompok 1 sebelum diberikan <i>Ankle Strategy Exercise</i>
O2	: Hasil pengukuran tingkat keseimbangan pada kelompok 1 sesudah diberikan <i>Ankle Strategy Exercise</i>
O3	: Hasil pengukuran tingkat keseimbangan pada kelompok 2 sebelum diberikan <i>Single Leg Stand Exercise</i>
O4	: Hasil pengukuran tingkat keseimbangan pada kelompok 2 sesudah diberikan <i>Single Leg Stand Exercise</i>