

DAFTAR ISI

| | |
|--|------|
| PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI | ii |
| PRAKATA | iv |
| DAFTAR ISI | iv |
| DAFTAR TABEL | viii |
| DAFTAR GAMBAR | ix |
| DAFTAR LAMPIRAN | x |
| SINGKATAN | xi |
| INTISARI | xii |
| ABSTRACT | xiii |
| BAB I. PENDAHULUAN | 1 |
| I.1. Latar Belakang | 1 |
| I.2. Perumusan Masalah | 6 |
| I.3. Tujuan Penelitian..... | 6 |
| I.3.1. Tujuan Umum | 6 |
| I.3.2. Tujuan Khusus | 6 |
| I.4. Keaslian Penelitian..... | 6 |
| I.5. Manfaat Penelitian | 9 |
| I.5.1. Ilmu Pengetahuan | 9 |
| I.5.2. Peneliti | 10 |
| I.5.3. Masyarakat..... | 10 |
| BAB II. TINJAUAN PUSTAKA | 11 |
| II.1. Tinjauan Pustaka | 11 |
| II.1.1. Penuaan | 11 |
| II.1.2. Perubahan Fungsi Motorik pada Penuaan..... | 13 |
| II.1.3. Risiko Jatuh pada Lansia | 20 |
| II.1.4. Keseimbangan..... | 22 |
| II.1.5. Latihan Fisik pada Lansia | 30 |
| II.1.6. Pengaruh Latihan Fisik pada Lansia..... | 37 |
| II.2. Kerangka Teori | 41 |
| II.3. Kerangka Konsep | 42 |

| | |
|---|-----------|
| II.4. Hipotesis..... | 42 |
| BAB III. METODE PENELITIAN | 43 |
| III.1. Jenis dan Rancangan Penelitian | 43 |
| III.2. Variabel Penelitian | 43 |
| III.2.1. Variabel Bebas | 43 |
| III.2.2. Variabel Terikat | 43 |
| III.3. Definisi Operasional..... | 43 |
| III.4. Bahan dan Alat Penelitian | 45 |
| III.4.1. Subjek Penelitian | 45 |
| III.4.2. Alat dan Bahan..... | 48 |
| III.5. Jalannya Penelitian..... | 49 |
| III.5.1. <i>Ethical Clearance</i> | 49 |
| III.5.2. Rekrutmen Subjek..... | 49 |
| III.5.3. Pembagian Kelompok..... | 49 |
| III.5.4. Tahap Persiapan | 49 |
| III.5.5. Pengukuran Risiko Jatuh dan <i>Postural Sway</i> | 53 |
| III.5.6. Prosedur Latihan | 55 |
| III.5.7. <i>Timeline</i> Penelitian..... | 56 |
| III.6. Analisis Hasil | 56 |
| BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN | 57 |
| IV.1. Hasil Penelitian | 57 |
| IV.2. Pembahasan..... | 62 |
| BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN..... | 71 |
| V.1. Kesimpulan | 71 |
| V.2. Saran..... | 71 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 72 |
| LAMPIRAN..... | 76 |