

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
DAFTAR SINGKATAN	x
PRAKATA.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1. Latar Belakang.....	1
I.2. Rumusan Masalah.....	5
I.3. Tujuan Penelitian	5
I.3.1. Tujuan Umum.....	5
I.3.2. Tujuan Khusus	5
I.4. Keaslian Penelitian	6
I.5. Manfaat Penelitian	10
I.5.1. Manfaat bagi Ilmu pengetahuan	10
I.5.2. Manfaat bagi Peneliti.....	10
I.5.3. Manfaat bagi Masyarakat.....	10
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA.....	11
II.1. Tinjauan Pustaka	11
II.1.1. Penuaan.....	11
II.1.2. Degenerasi sistem saraf dan muskuloskeletal	12
II.1.3. Jatuh pada lansia.....	18
II.1.4. Kekuatan otot.....	20

II.1.5. Pola berjalan	25
II.1.6. Latihan fisik pada lansia.....	29
II.1.7. Latihan keseimbangan	35
II.1.8. Latihan resistensi	38
II.2. Kerangka Teori.....	45
II.3. Kerangka Konsep	46
II.4. Hipotesis.....	46
II.4.1. Hipotesis Alternatif (HA)	46
II.4.2. Hipotesis Null (H0)	46
BAB III. METODE PENELITIAN.....	48
III.1. Jenis dan Rancangan Penelitian	48
III.2. Variabel Penelitian	48
III. 3. Definisi Operasional.....	49
III.4. Bahan dan Alat Penelitian	51
III.4.1. Subjek Penelitian.....	51
III.4.2. Alat dan Bahan	54
III.3. Jalan Penelitian.....	55
III.4. Pengolahan dan Analisis Data.....	66
III.5. Kesulitan Penelitian	67
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	68
IV.1. Hasil Penelitian	68
IV.2. Pembahasan.....	73
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	86
V.1. Kesimpulan	86
V.2. Saran.....	86

DAFTAR PUSTAKA	88
LAMPIRAN	101