

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
PRAKATA.....	iv
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
DAFTAR SINGKATAN.....	xii
INTISARI.....	xiii
ABSTRACT.....	xiv
I. PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	3
I.3 Tujuan Penelitian.....	4
I.4 Keaslian Penelitian.....	5
I.5 Manfaat Penelitian.....	6
II. TINJAUAN PUSTAKA	7
II.1 Tinjauan Pustaka.....	7
II.1.1 Beban Eksternal.....	7
II.1.2 Teknik Mengangkat dan Membawa Beban.....	8
II.1.3 Keseimbangan.....	10
II.1.3.1 Definisi Keseimbangan.....	10
II.1.3.2 Komponen Sistem Keseimbangan.....	12
II.1.3.2.1 Sistem Vestibular.....	14
II.1.3.2.2 Sistem Visual.....	16
II.1.3.2.3 Sistem Somatosensori.....	16
II.1.3.3 Keseimbangan Berdiri.....	18
II.1.3.4 Strategi Keseimbangan.....	19
II.1.3.5 Penilaian Keseimbangan.....	20
II.1.4 Stabilitas Postural.....	20
II.1.5 Latihan.....	25
II.1.5.1 Definisi Latihan.....	25
II.1.5.2 Jenis Latihan.....	26
II.1.5.3 Prinsip Latihan.....	27
II.1.5.4 Latihan Keseimbangan Metode Vladimir Janda.....	28
II.1.6 <i>Postural Sway</i>	32
II.1.7 Kekuatan Otot.....	33
II.1.8 Pemetik Teh.....	34
II.2 Landasan Teori.....	36
II.3 Kerangka Teori.....	39
II.4 Kerangka Konsep.....	40
II.5 Hipotesis.....	40
III. METODE PENELITIAN	41

III.1 Jenis dan Rancangan Penelitian	41
III.2 Variabel Penelitian	41
III.3 Definisi Operasional	41
III.4 Bahan dan Alat Penelitian	43
III.4.1 Populasi	43
III.4.2 Sampel	43
III.4.3 Besar Sampel	44
III.5 Jalan Penelitian	48
III.6 Pengolahan dan Analisa Data	49
III.7 Kesulitan Penelitian	49
IV. HASIL PENELITIAN dan PEMBAHASAN	50
IV.1 Hasil Penelitian	50
IV.1.1 Karakteristik Subjek Penelitian	50
IV.1.2 Pengaruh Beban External terhadap <i>Postural Sway</i>	52
IV.1.3 Pengaruh Latihan Keseimbangan Metode Vladimir Janda terhadap <i>Postural Sway</i>	53
IV.1.4 Pengaruh Latihan Keseimbangan Metode Vladimir Janda terhadap Kekuatan Otot	54
IV.1.5 Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap <i>Postural</i> <i>Sway</i> Setelah Latihan Keseimbangan Metode Vladimir Janda	55
IV.1.6 Hubungan Antara Kelompok Kontrol Dan Perlakuan dengan Kekuatan Otot Tungkai dan <i>Postural Sway</i>	56
IV.2 Pembahasan	59
IV.2.1 Pengaruh Beban External terhadap <i>Postural Sway</i>	59
IV.2.2 Pengaruh Latihan Keseimbangan Metode Vladimir Janda terhadap <i>Postural Sway</i>	63
IV.2.3 Pengaruh Latihan Keseimbangan Metode Vladimir Janda terhadap Kekuatan Otot	66
IV.2.4 Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap <i>Postural</i> <i>Sway</i> Setelah Latihan Keseimbangan Metode Vladimir Janda	74
V. KESIMPULAN, SARAN dan RINGKASAN	76
V.1 Kesimpulan	76
V.2 Saran	76
V.3 Ringkasan	77
V.3.1 Latar Belakang	77
V.3.2 Tinjauan Pustaka	79
V.3.2.1 Beban External	79
V.3.2.2 Definisi Keseimbangan	79
V.3.2.3 Latihan Keseimbangan Metode Vladimir Janda	80
V.3.3 Landasan Teori	81
V.3.4 Cara Penelitian	83
V.3.5 Hasil dan Kesimpulan	84
V.3.5.1 Hasil	84
V.3.5.1.1 Karakteristik Subjek	84
V.3.5.1.2 Pengaruh Beban External terhadap <i>Postural Sway</i>	84

V.3.5.1.3 Pengaruh Latihan Keseimbangan Metode Vladimir Janda terhadap <i>Postural Sway</i>	85
V.3.5.1.4 Pengaruh Latihan Keseimbangan Metode Vladimir Janda terhadap Kekuatan Otot	85
V.3.5.1.5 Hubungan kekuatan otot tungkai terhadap <i>postural sway</i> setelah latihan keseimbangan metode Vladimir Janda.....	86
V.3.5.1.6. Hubungan antara kelompok kontrol dan perlakuan dengan kekuatan otot tungkai	86
V.3.5.2 Kesimpulan	87
DAFTAR PUSTAKA	89
LAMPIRAN.....	96

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Karakteristik Subjek Penelitian.....	51
Tabel 2. Hasil Analisis <i>Postural Sway</i> dengan dan tanpa beban.....	52
Tabel 3. Hasil Analisis <i>Postural Sway</i> kelompok kontrol dan perlakuan.....	53
Tabel 4. Hasil Analisis Kekuatan Otot Extensor Lutut kelompok kontrol dan perlakuan	54
Tabel 5. Hasil Analisis Kekuatan Otot Plantar Fleksor kelompok kontrol dan perlakuan	55
Tabel 6. Hasil Analisa Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dengan <i>Postural Sway</i> Setelah Latihan Keseimbangan Metode Vladimir Janda.....	55
Tabel 7. Hasil Analisa Bivariat.....	56
Tabel 8. Hasil Analisa Multivariat Regresi Logistik	58

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Perkebunan Teh Kemuning	1
Gambar 2. Posisi Tulang Belakang Ketika Membawa Beban	8
Gambar 3. Proses Keseimbangan.....	13
Gambar 4. Model <i>Postural Control</i>	20
Gambar 5. Garis Gravitasi	25
Gambar 6. Pemetik Teh.....	35
Gambar 7. Kerangka Teori.....	39
Gambar 8. Kerangka Konsep	40
Gambar 9. Jalan Penelitian.....	48

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat <i>Ethical Clearence</i>	96
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	97
Lampiran 3. Surat Perizinan Perusahaan	98
Lampiran 4. <i>Informed Consent</i>	99
Lampiran 5. Kuisoner Preskrining subjek.....	100
Lampiran 6. Kuesioner PAR-Q&YOU	101
Lampiran 7. Lembar Penjelasan Kepada Calon Subjek Penelitian.....	102
Lampiran 8. Panduan Pelaksanaan Program Latihan Keseimbangan Metode Vladimir Janda	107
Lampiran 9. Petunjuk Penggunaan <i>Leg Dynamometer</i>	111
Lampiran 10. Posturometer	112
Lampiran 11. Data SPSS.....	114
Lampiran 12. Foto Kegiatan Penelitian	141

DAFTAR SINGKATAN

ATP-PC	<i>Adenin Tri Phospat-Phospat Creatinin</i>
BoS	<i>Base of Support</i>
BT	Bujur Timur
CoG	<i>Center of Gravity</i>
CoP	<i>Center of Pressure</i>
Cm	Centimeter
CNS	<i>Central Neural System</i>
Dll	Dan lain-lain
DR	Doktor
EMG	<i>Electromyography</i>
FFT	<i>Fourier Frequency of Time</i>
GTO	Golgi-Tendon-Otot
Hz	Hertz
IK	Interval Konfidens
ILO	<i>International Labour Organization</i>
IMT	Indeks Massa Tubuh
Kg	Kilogram
KO	Kekuatan Otot
LBP	<i>Low Back Pain</i>
LoG	<i>Line of Gravity</i>
Log	Logaritma
LS	Lintang Selatan
m	Meter
MHR	<i>Maximum Heart Rate</i>
mmHg	Milimeter Hydrargyrum
OR	<i>Odds Ratio</i>
PAR-Q&YOU	<i>Physical Activity Readiness Questionare</i>
PER	Peroneus Longus
ROC	<i>Receiver Operating Charateristics</i>
SD	Standar Deviasi
Sig.	<i>Significance</i>
SOL	Soleus
TA	Tibialis Anterior
UGM	Universitas Gadjah Mada
VPN	<i>Ventral Posterior Nucleus</i>