DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI i
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING iii
PENGESAHAN PENGUJI iv
KATA PENGANTAR v
DAFTAR ISI ix
DAFTAR GAMBAR xi
DAFTAR TABEL xii
DAFTAR LAMPIRAN xiii
DAFTAR SINGKATAN xiv
DAFTAR ISTILAH xv
BAB I 1
PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang 1
B. Perumusan Masalah 4
C. Tujuan Penelitian 4
D. Manfaat Penelitian 5
E. Keaslian Penelitian 6
BAB II 8
TINJAUAN PUSTAKA 8
A. Landasan Teori 8
1. Lansia 8
2. Keseimbangan 12
3. Stabilizing Reversal Technique (SRT) 21
4. Square Stepping Exercise (SSE) 25
B. Kerangka Teori 30
D. Hipotesis Penelitian 31
BAB III 32
METODE PENELITIAN 32
A. Jenis dan Rancangan Penelitian 32
B. Lokasi dan Waktu Penelitian 33

C. Populasi dan Subjek 33
D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional 34
E. Instrument Penelitian 35
F. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas 35
G. Jalannya Penelitian 36
H. Tehnik Analisa Data 37
I. Tehnik dan Pengumpulan Data 38
J. Etika Penelitian 39
BAB IV 41
HASIL DAN PEMBAHASAN 41
A. Hasil Penelitian 41
B. Pembahasan 45
DAFTAR PUSTAKA 55
LAMPIRAN ..... s