

**DAFTAR ISI**

COVER	
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
ABSTRAK .....	ix
ABSTRACT.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR SINGKATAN .....	xv
BAB I.....	1
1.1    Latar Belakang .....	1
1.2    Rumusan Masalah .....	3
1.3    Tujuan Penulisan .....	3
1.4    Manfaat Penulisan .....	4
BAB II.....	5
2.1    Anatomi Ekstremitas Inferior.....	5
2.1.1    Tulang Penyusun Ekstremitas Inferior .....	5
2.1.2    Anatomi Otot Tungkai .....	10
2.1.3    Artikulasi Genu .....	13
2.2 Lanjut Usia .....	16
2.2.1 Perubahan Yang Terjadi Pada Lansia.....	16
2.3 Keseimbangan .....	20
2.3.1 Definisi Keseimbangan.....	20
2.3.2 Jenis-Jenis Keseimbangan .....	21
2.4 Prinsip-Prinsip Senam Lansia .....	26
2.5 Kontraindikasi Senam Lansia .....	26
2.6 Dosis Latihan Senam.....	26
BAB III .....	39
3.1    Kajian Jurnal.....	39
BAB 4 .....	49

4.1	Senam Balans Terhadap Keseimbangan Lansia dengan Hasil Telaah Kepustakaan .....	49
4.2	Hasil Telaah Kepustakaan .....	50
4.3	Subjek Telaah Kepustakaan .....	51
4.4	Data Telaah Perpustakaan .....	51
4.5	Keterbatasan dan Kekurangan Telaah Kepustakaan .....	52
BAB V	.....	53
5.1	Kesimpulan.....	53
5.2	Saran .....	54
DAFTAR PUSTAKA	.....	55
Lampiran	.....	59
Notula Poin Perbaikan Skripsi	.....	59

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 2.1</b> Tulang <i>Pelvis</i> .....	5
<b>Gambar 2.2</b> Tulang <i>Femur</i> (Netter).....	6
<b>Gambar 2.3</b> Tulang <i>Patella</i> (Netter).....	7
<b>Gambar 2.4</b> Tulang <i>Tibia</i> (Netter).....	8
<b>Gambar 2.5</b> Tulang <i>Pedis</i> (Netter) .....	9
<b>Gambar 2.6</b> otot anggota gerak bawah tampak anterior posterior.....	12
<b>Gambar 2.7</b> Otot anggota gerak bawah tampak posterior .....	13
<b>Gambar 2.8</b> Ligamentum <i>Genue</i> (Netter).....	13
<b>Gambar 2.9</b> Ligament <i>Ankle</i> (Netter) .....	15
<b>Gambar 2.10</b> Interaksi sistem musculoskeletal; sistem saraf; dan efek konstektual .....	22
<b>Gambar 2.11</b> Bagian-Bagian <i>Mata</i> .....	23
<b>Gambar 2.12</b> Sikap berdiri tegak.....	28
<b>Gambar 2.13</b> Gerakan Latihan 1.....	28
<b>Gambar 2.14</b> Gerakan Latihan 2.....	29
<b>Gambar 2.15</b> Gerakan Latihan 3.....	29
<b>Gambar 2.16</b> Gerakan Latihan 4.....	30
<b>Gambar 2.17</b> Gerakan Latihan 5.....	30
<b>Gambar 2.18</b> Gerakan Latihan 6.....	31
<b>Gambar 2.19</b> Gerakan Latihan 7.....	31
<b>Gambar 2.20</b> Gerakan Latihan 8.....	32
<b>Gambar 2.21</b> Gerakan Peralihan.....	32
<b>Gambar 2.22</b> Gerakan inti ke-2 .....	33
<b>Gambar 2.23</b> Gerakan inti ke-3 .....	33
<b>Gambar 2.24</b> Gerakan ke-4.....	34
<b>Gambar 2.25</b> Gerakan inti ke-5 .....	34
<b>Gambar 2.26</b> Gerakan inti ke-6 .....	35
<b>Gambar 2.27</b> Gerakan inti ke-7 .....	35
<b>Gambar 2.28</b> Gerakan inti ke-8 .....	36
<b>Gambar 2.29</b> Gerakan inti ke-9 .....	36
<b>Gambar 2.30</b> Gerakan inti ke-10 .....	37
<b>Gambar 2.31</b> Gerakan inti ke-11 .....	37
<b>Gambar 2.32</b> Gerakan inti ke-12 .....	37
<b>Gambar 2.33</b> Gerakan pendinginan.....	38

**DAFTAR TABEL**

**Tabel 3.1** Kajian Jurnal..... 39

**DAFTAR SINGKATAN**

ADP: *Adenosina difosfat*  
AGB : Anggota gerak bawah  
ATP: *Adenosina trifosfat*  
BOS: *Base of support*  
Ca<sup>2+</sup>: Kalsium  
COG: *Center of gravity*  
COM: *Center of mass*  
RS: *Retikulum sarkoplasmik*  
SIAI: *Spina iliaca anterior inferior*  
SIAS: *Spina iliaca anterior superior*