

**DAFTAR ISI**

LEMBAR PERSETUJUAN .....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN .....	iii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
ABSTRAK .....	viii
ABSTRACT .....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR SINGKATAN .....	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Penelitian .....	4
1.3.1 Tujuan Umum .....	4
1.3.2 Tujuan Khusus .....	4
1.4 Manfaat Penelitian .....	5
1.4.1 Manfaat Bagi Subyek.....	5
1.4.2 Manfaat Bagi Pengembangan Keilmuan.....	5
1.4.3 Manfaat Bagi Masyarakat .....	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA .....	6
2.1 Anatomi Lumbal .....	6
2.1.1 Lumbal .....	6
2.1.2 <i>Discus Intervertebralis</i> .....	8
2.1.3 <i>Ligament Pada Vertebrae</i> .....	8
2.1.4 Sendi <i>Zygapophyseales</i> .....	11
2.2 Otot-Otot <i>Core</i> .....	12
2.3 Anatomi <i>Ekstrimitas Inferior</i> .....	16

2.3.1 Tulang Penyusun <i>Ekstrimitas Inferior</i> .....	16
2.3.2 Otot –Otot <i>Ekstrimitas Inferior</i> .....	22
2.3.3 Artikulasi <i>Coxae</i> .....	32
2.3.4 <i>Articulatio Genu</i> .....	34
2.3.5 <i>Articulatio Pedis</i> .....	37
2.4 Lanjut Usia .....	37
2.4.1 Definisi Lanjut Usia .....	37
2.4.2 Klasifikasi Lanjut Usia.....	38
2.4.3 Perubahan Yang Terjadi Pada Lanjut Usia .....	38
2.5 Keseimbangan .....	39
2.5.1 Pengertian Keseimbangan.....	39
2.5.2 Jenis-Jenis Keseimbangan.....	40
2.5.3 Komponen Komponen Pengontrol Keseimbangan.....	40
2.5.4 Faktor –Faktor Keseimbangan .....	44
2.6 Timed Up and Go Test (TUG).....	46
2.6.1 Definisi Time up and Go Test (TUG).....	46
2.6.2 Peralatan Yang Dibutuhkan untuk <i>Time up and Go Test</i> (TUG).....	46
2.6.3 Pelaksanaan <i>Time Up and Go Test</i> (TUG).....	46
2.6.4 Kategori Hasil Penilaian Time Up and Go Test (TUG).....	47
2.6.5 Syarat dilakukannya Time Up and Go Test (TUG) .....	47
2.7 <i>Core Stability Exercise</i> .....	48
2.7.1 Definisi <i>Core Stability Exercise</i> .....	48
2.7.2 Tujuan .....	48
2.7.3 Indikasi dan kontraindikasi <i>Core Stability Exercise</i> .....	49
2.7.4 Bentuk Bentuk <i>Core Stability Exercise</i> .....	50
2.8 Balance Strategy Exercise.....	52
2.8.1 Definisi Balance Strategy Exercise.....	52
2.8.2 Definisi Ankle Stategi Exercise .....	54
2.8.3 Fungsi Ankle Strategy Exercise .....	54
2.8.4 Bentuk Ankle Strategy Exercise .....	55
BAB 3 KAJIAN JURNAL.....	57
3.1 Metode Kajian.....	57

3.1.1 Sumber Data.....	57
3.1.2 Subjek Penelitian.....	57
3.1.3 Analisis data.....	58
3.2 Hasil Kajian.....	58
3.2.1 Seleksi Data.....	58
3.2.2 Studi Karakteristik .....	59
BAB 4 PEMBAHASAN JURNAL.....	69
BAB 5 PENUTUP .....	82
5.1 Kesimpulan .....	82
5.2 Saran.....	82
DAFTAR PUSTAKA .....	83
Notula Poin Perbaikan Skripsi .....	88

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Vertebra gray's anatomi for student</i> .....	6
Gambar 2.2 <i>Radiogrph of lumbar region of vertebra</i> .....	7
Gambar 2.3 <i>vertebra lumbar</i> .....	7
Gambar 2.4 <i>Ligament pada vertebra tampak bidang sagital superior</i> .....	10
Gambar 2.5 <i>Ligament pada vertebra tampak bidang superior</i> .....	10
Gambar 2.6 <i>Ligament nuchal</i> .....	10
Gambar 2.7 <i>Sendi zygapophyseales potongan sagital</i> .....	11
Gambar 2.8 <i>Otot-otot trunk bagian depan</i> .....	13
Gambar 2.9 <i>Otot-otot trunk bagian belakang</i> .....	15
Gambar 2.10 <i>Otot trunk bagian lateral</i> .....	15
Gambar 2.11 <i>Tulang pelvis</i> .....	16
Gambar 2.12 a. <i>Os coxae</i> kanan tampak lateral b. <i>Os coxae</i> kanan tampak medial .....	18
Gambar 2.13 <i>Tulang femur</i> .....	19
Gambar 2.14 <i>Tulang patella tampak interior dan posterior</i> .....	20
Gambar 2.15 <i>Tulang tibia dan fibula</i> .....	21
Gambar 2.16 <i>Tulang pedis</i> .....	22
Gambar 2.17 <i>Otot-otot region gluteal</i> .....	25
Gambar 2.18 <i>Otot-otot regio femoris ventralis</i> .....	27
Gambar 2.19 <i>Otot-otot regio femoris dorsalis</i> .....	28
Gambar 2.20 <i>Otot-otot regio cruris ventralis</i> .....	29
Gambar 2.21 <i>Otot-otot regio cruris lateralis</i> .....	30
Gambar 2.22 <i>Otot-otot regio cruris dorsalis</i> .....	32
Gambar 2.23 <i>Articulatio coxae</i> .....	34
Gambar 2.24 <i>Articulatio Genu</i> .....	37
Gambar 2.25 <i>Ligament pada sendi ankle</i> .....	37
Gambar 2.26 <i>Cone of postural stability</i> .....	45
Gambar 2.27 <i>Time Up and Go Test (TUG)</i> .....	47
Gambar 2.28 <i>Pelvic tilt exercise</i> .....	50
Gambar 2.29 <i>Rise and reach</i> .....	51
Gambar 2.30 <i>Glute bridge</i> .....	52

Gambar 2.31 *Ankle atrategy exercise anterior sway dan posterior sway .....* 55

**DAFTAR TABEL**

Tabel 2.1 Otot-otot <i>trunk</i> bagian depan .....	12
Tabel 2.2 Otot-otot <i>trunk</i> bagian belakang .....	14
Tabel 2.3 Otot-otot <i>trunk</i> bagian <i>lateral</i> .....	15
Tabel 2.4 Otot-otot <i>gluteal</i> .....	23
Tabel 2.5 Otot <i>femoris ventralis</i> .....	25
Tabel 2.6 Otot <i>femoris dorsalis</i> .....	27
Tabel 2.7 Otot <i>cruris ventralis</i> .....	28
Tabel 2.8 Otot <i>cruris lateralis</i> .....	30
Tabel 2.9 Otot <i>cruris dorsalis</i> .....	30
Tabel 3.1 Kajian Jurnal .....	59

**DAFTAR LAMPIRAN**

Notula Poin Perbaikan Skripsi ..... 88

**DAFTAR SINGKATAN**

ACL	: Anterior Cruciatum Ligament
PCL	: Posterior Cruciatum Ligament
COG	: Center Of Gravity
LOG	: Line Of Gravity
BOS	: Base Of Support
GRF	: Graund Reaction Force
TUG	: Time Up and Go Test
VL5	: Vertebra Lumbal 5
WHO	: World Health Organization
BPS	: Badan Pusat Statistik