

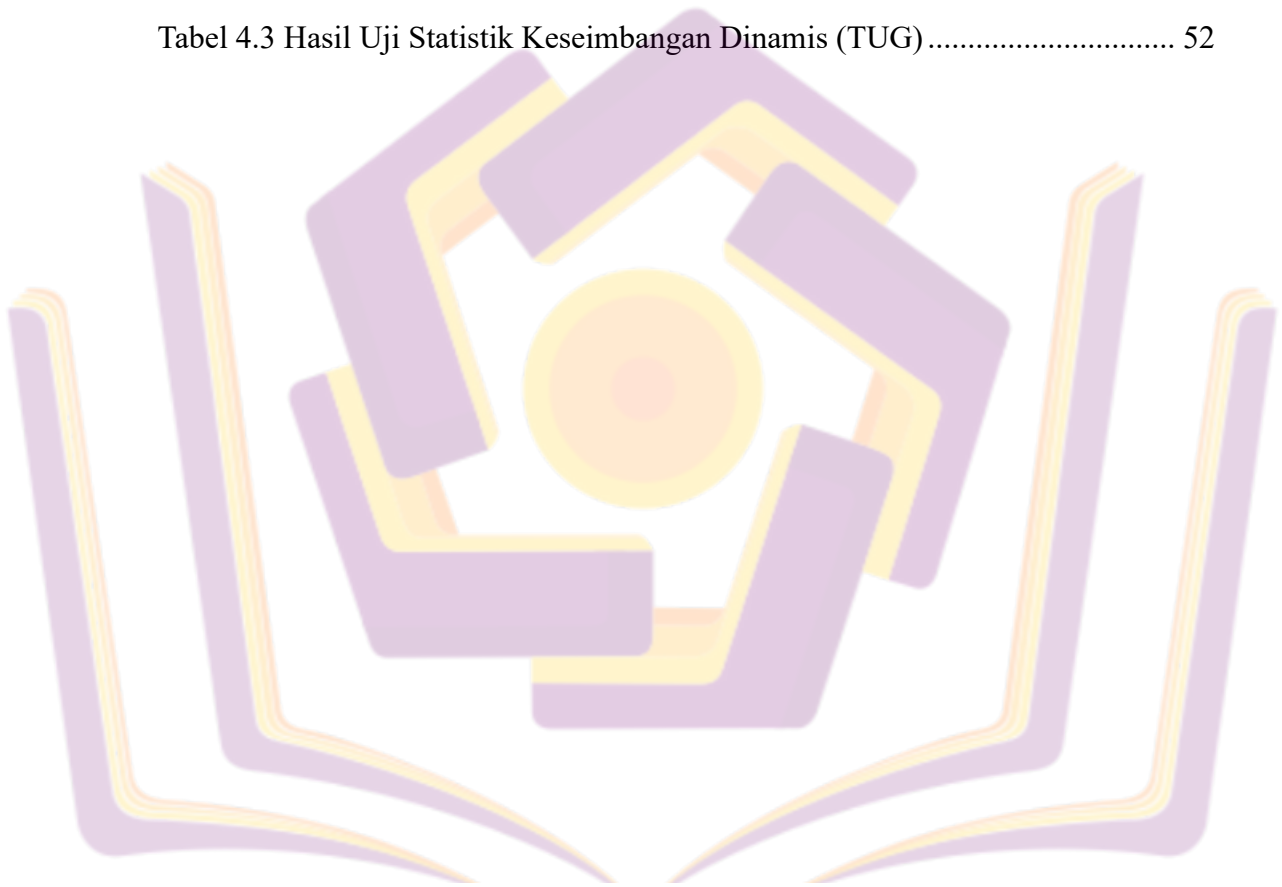
DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
HALAMAN MOTTO	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR ISTILAH	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK.....	xvi
<i>ABSTRACT</i>	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Landasan Teori	9
B. Hubungan antara <i>Myofascial Release</i> , <i>Otot Hamstring</i> , dan Keseimbangan	28
C. Kerangka Pemikiran Penelitian.....	32
D. Kerangka Konsep Penelitian	33
E. Hipotesis.....	33
BAB III METODE PENELITIAN.....	34
A. Desain Penelitian.....	34

B.	Kerangka Penelitian	35
C.	Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	36
D.	Variabel Penelitian.....	40
E.	Definisi Operasional.....	41
F.	Tempat Penelitian	42
G.	Waktu penelitian.....	43
H.	Instrumen Penelitian.....	43
I.	Prosedur Penelitian.....	45
J.	Analisa Data	47
K.	Etika Penelitian	48
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		49
A.	Gambaran Umum Pelaksanaan Penelitian	49
B.	Hasil Penelitian	49
C.	Pembahasan.....	53
BAB V PENUTUP.....		57
A.	Kesimpulan.....	57
B.	Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA		
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian	6
Tabel 2.1 Klasifikasi Usia menurut WHO	10
Tabel 2.2 Klasifikasi Lansia menurut Kemenkes RI.....	10
Tabel 3.1 Definisi operasional.....	41
Tabel 4.1 Perbandingan Karakteristik Responden Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	49
Tabel 4.2 Hasil Uji Statistik Keseimbangan Statis (SLST).....	51
Tabel 4.3 Hasil Uji Statistik Keseimbangan Dinamis (TUG).....	52



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Otot <i>Hamstring</i>	19
Gambar 2.2 <i>Single Leg Stance Test</i>	26
Gambar 2.3 <i>Timed Up and Go</i>	28
Gambar 2.4 Kerangka Berpikir.....	32
Gambar 2.5 Kerangka Konsep.....	33
Gambar 3.1 Kerangka penelitian.....	35



DAFTAR ISTILAH

1. *Fascia*: Jaringan ikat tipis namun kuat yang menyelimuti, memisahkan, dan menopang otot serta organ tubuh.
2. Fleksibilitas Otot: Kemampuan otot memanjang secara optimal untuk memungkinkan rentang gerak sendi yang baik.
3. Intervensi: Tindakan atau perlakuan yang diberikan dalam penelitian untuk mencapai tujuan tertentu.
4. Keseimbangan Dinamis: Kemampuan mempertahankan kestabilan tubuh saat bergerak atau berpindah posisi.
5. Keseimbangan Statis: Kemampuan mempertahankan posisi tubuh tetap stabil saat tidak bergerak.
6. *Myofascial Release* (MFR): Teknik terapi manual untuk mengurangi ketegangan pada jaringan fascia dan otot melalui penekanan lembut dan peregangan.
7. Otot *Hamstring*: Kelompok otot di bagian belakang paha yang berperan dalam fleksi lutut dan ekstensi panggul.
8. *Placebo*: Perlakuan yang tidak diharapkan memberikan efek fisiologis utama, digunakan sebagai pembanding dalam penelitian.
9. *Range of Motion* (ROM): Rentang gerak maksimal suatu sendi yang diukur dalam derajat.
10. *Single Leg Stance Test* (SLST): Tes untuk mengukur keseimbangan statis dengan berdiri pada satu kaki.
11. *Timed Up and Go* (TUG) *Test*: Tes untuk mengukur keseimbangan dinamis dan mobilitas fungsional dengan berjalan sejauh 3 meter dan kembali duduk.

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Kartu Bimbingan Dosen Pembimbing 1
- Lampiran 2 Kartu Bimbingan Dosen Pembimbing 2
- Lampiran 3 Kartu Bimbingan Revisi Proposal dan Skripsi
- Lampiran 4 Angket Persetujuan Seminar Proposal
- Lampiran 5 Angket Persetujuan Seminar Hasil
- Lampiran 6 Surat Izin Etik Penelitian
- Lampiran 7 Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 8 Surat Pernyataan Kerahasiaan Informasi Data Pribadi Responden
- Lampiran 9 Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 10 Kuisisioner
- Lampiran 11 SOP Myofascial Release
- Lampiran 12 Jadwal Pelaksanaan Intervensi
- Lampiran 13 Prosedur Single Leg Stance Test (SLST)
- Lampiran 14 Form Pengukuran Single Leg Stance Test (SLST)
- Lampiran 15 Prosedur Timed Up and Go (TUG)
- Lampiran 16 Form Pengukuran Timed Up and Go (TUG)
- Lampiran 17 Hasil Olah Data Keseimbangan Statis
- Lampiran 18 Hasil Olah Data Keseimbangan Dinamis
- Lampiran 19 Surat Keterangan Pengambilan Data
- Lampiran 20 Dokumentasi