

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1. <i>Warm-up Exercises</i> (Pemanasan).....	34
Gambar 2. 2. <i>Strengthening Exercises</i> (Latihan Kekuatan)	36
Gambar 2. 3. <i>Balance Exercises</i> (Latihan Keseimbangan)	40
Gambar 2. 4. <i>Cool-down Exercises</i> (Pendinginan)	41
Gambar 3. 1. Kerangka konsep Pengaruh Otago <i>Exercise Program</i> terhadap Risiko Jatuh Lansia.....	47
Gambar 4. 1. Kerangka Kerja Penelitian	61