

DAFTAR PUSTAKA

- Arwani, Nurhayati dan Purnomo.2013. “Perbedaan Keseimbangan Tubuh Lansia Berdasarkan Keikut sertaan Senam Lansia Di Panti Werda Pelkris Pengayoman Dan Elim Semarang”. *Journal Balance of Body, Gymnastics elderly*.Vol.6.No.1. Hal:2.
- Avers, 2007.“What you need to know about balance and falls”. *Journal Rehabilitation*.Vol.2.No.4.Hal:86.
- Bonder RB dan Wagner MB, 2006.Functional Performance in Older Adults. (Philadelpia, FA Davis Company).
- Bougie, 2009; Physical Activity and Exercise for The Older Adult; Dalam The Aging Body , McGraw-Hill, New York, hal 293-322.
- BPS, 2015.Sensus Penduduk Indonesia. Jakarta: Persatuan Gerontologik Medik.
- Enraf-Nonius, 2007.Interpretation of Measurement Result EN-Tree Pulley. Vol.1.Hal:115.
- Hardjono, J. 2010.Perbedaan Pengaruh Pemberian Latihan Metode De Lorme Dengan Latihan Metode Oxford Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot. Diakses pada tanggal 25 Februari 2016 dari <http://www.esaunggul.ac.id/index>.
- Miller. 2008.Nursing for wellness in older adult, Theory and Practice. Four Edition, Philadelphia.
- Pakpahan., Waluyo., Singgih dan Purwanto. 2010.”Pengaruh Program Latihan Keseimbangan Dinamis Terhadap Jangkauan Fungsional Ke Depan Pada Wanita Usila Di Wreda Rineksa Kelurahan Kelapa Dua Cimanggis Depok”. *Jurnal Penelitian Sains dan Teknologi*.Vol. 11.No. 1. Hal:41-42.
- Pudjiastuti dan Utomo. 2008.Fisioterapi pada lansia.Penerbin Buku Kedokteran EGC, Jakarta.
- Rahimi., Safaenejad., dan Kasbparas. 2014.”The effect of on isotonic training program on strength of quadriceps muscles in aging” *Departemen of Phisicaly Medicine*.Vol. 4.Hal: 511.

Reyes, TM.2006; Therapeutic exercise I. Volume five of Philippine physical therapy textbook series; UST Printing Office; Manila, hal 91.

Riberio. 2009. "Impact Low Cost Strength Training of Dorsi and Plantar Flexion on Balance And Functional Mobility In Institutionalized Eldery People". *Japan Geriatryc Society*. Vol. 9. Hal:75-80.

Shumway-Cook, A., Woollacoatt, M, H., 2010; Motor Control Theory and Practical Applications ; Second Edition, Lippincott Williams Wilkins, Baltimore-USA, hal.172-175, 271-274.

Syaifuddin. 2012. Atlas Berwarna Tiga Bahasa Anatomi Tubuh Manusia. Jakarta; Salemba Medika.

Utomo. 2012. Peningkatan Kekuatan, Fleksibilitas dan Keseimbangan Otot Lanjut Usia Melalui Senam Mandiri. Kementrian Kesehatan Politeknik Kesehatan Surakarta Jurusan Fisioterapi. Jilid 2, Hal: 8-9.