

BAB 3

KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN

3.1 Kerangka Konsep Penelitian



### 3.2 Uraian Kerangka Konsep Penelitian

Keterangan :  : variabel yang tidak diteliti

 : variabel yang diteliti

Proses menua merupakan proses alami yang dialami setiap manusia. Didalam proses penuaan terdapat perubahan pada sistem muskuloskeletal, sehingga terjadi atrofi otot yang menyebabkan penurunan kekuatan otot ekstremitas bawah. Perubahan tersebut menyebabkan penurunan kemampuan berjalan pada lansia. Faktor yang mempengaruhi kemampuan berjalan lansia adalah faktor usia, jenis kelamin, dan aktivitas fisik. Salah satu pelatihan kemampuan berjalan lansia yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan latihan sepeda statis. Kegiatan tersebut bertujuan untuk memberi kebugaran dan melatih kemampuan berjalan lansia.

### 3.3 Hipotesis

Terdapat perbedaan tingkat kemampuan berjalan pada lansia sebelum dan sesudah mengikuti latihan sepeda statis.