

## PROSEDUR TES TUG

1. Mempersiapkan alat : kursi standar (tinggi sekitar 40 cm), meteran, plester untuk pertanda jarak dan *stopwatch*.
2. Responden menggunakan alas kaki yang biasa dipakai, tidak boleh menggunakan alat bantu jalan dan dibantu oleh orang lain. Tidak ada batasan waktu.
3. Tempatkan penanda (pleaster) dilantai sekitar tiga meter jaraknya dari kursi.
4. Berikan penjelasan cara melakukan tes dan latihan percobaan.  
Instruksi : setelah saya bilang “jalan”, anda berdiri, berjalan sesuai garis yang ada di lantai, berbalik, dan berjalan kembali ke kursi, lalu duduk kembali dan sandarkan punggung. Berjalanlah dengan langkah seperti biasa, responden bisa berhenti atau istirahat ditengah jalan bila perlu (tapi tidak boleh duduk).
5. Memulai tes dengan mempersilakan responden untuk duduk secara benar di kursi, punggung bersandar di sandaran kursi.
6. Mulai menghitung waktu saat kata “jalan” dan berhenti menghitung saat responden telah duduk kembali secara benar dan punggungnya bersandar di kursi lagi.
7. Observasi keseimbangan saat lansia duduk, berdiri, berjalan.
8. Catat hasilnya, lakukan sebanyak tiga kali.
9. Hitung rata-rata hasil penilaian.