

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR SKEMA	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Perumusan Masalah	5
D. Tujuan Penelitian	5
E. Manfaat Penelitian	6
BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS	7
A. KERANGKA TEORI	7
1. Keseimbangan	7
a. Pengertian Keseimbangan	7
b. Faktor-faktor yang mempengaruhi keseimbangan	7
c. Unsur-unsur keseimbangan	12
2. Anatomi dan Biomekanik	12
a. Anatomi	12
b. Biomekanik	17
3. <i>Core Stability</i> dan Mekanisme Keseimbangan	17
a. Pengertian <i>Core Stability</i>	17
b. Teknik latihan <i>Core Stabilisasi</i>	19

c.	Mekanisme Peningkatan Keseimbangan Dinamis dengan Latihan <i>Core Stabilisasi</i>	21
4.	<i>Pilates</i> dan Mekanisme Keseimbangan	22
a.	Pengertian <i>Pilates</i>	22
b.	Prinsip Dasar <i>Pilates</i>	23
c.	Tehnik Latihan <i>Pilates</i>	25
d.	Mekanisme Peningkatan Keseimbangan Dinamis dengan Latihan <i>Pilates</i>	27
5.	<i>Star Excursion Balance Test</i>	28
a.	Pengertian <i>Star Excursion Balance Test</i>	28
b.	<i>Validitas</i> dan <i>Reliabilitas</i>	31
B.	Kerangka Berpikir	31
C.	Kerangka Konsep	35
D.	Hipotesis	36
BAB III METODE PENELITIAN		37
A.	Tempat dan Waktu Penelitian	37
B.	Desain Penelitian	37
C.	Teknik Pengambilan Sampel	39
D.	Instrument Penelitian	41
E.	Teknik Analisa Data	49
BAB IV HASIL PENELITIAN		52
A.	Diskripsi Data	52
B.	Uji Persyaratan Klinis	55
C.	Pengujian Hipotesis	56
BAB V PEMBAHASAN		60
A.	Hasil Penelitian	60
B.	Keterbatasan Penelitian	67

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	68
A. Simpulan	68
B. Saran	68
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN	