

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Satu siklus berjalan	17
Gambar 2.2 Menendang Bola	25
Gambar 2.3. Menahan Bola	32
Gambar 2.4 <i>Sprain Ankle</i>	44
Gambar 2.5 Ligamen pada Sendi <i>Ankle</i>	47
Gambar 2.6 Derajat I <i>Sprain Ankle</i>	49
Gambar 2.7 Derajat II <i>Sprain Ankle</i>	49
Gambar 2.8 Derajat II <i>Sprain Ankle</i>	50
Gambar 2.9 <i>Paradigm of mechanical and functional insufficiencies that contribute to chronic ankle instability.</i>	52
Gambar 2.10 <i>Paradigm of proprioception and neuromuscular control. CNS indicates central nervous system.</i>	53
Gambar 2.11 <i>Ladder Drill</i>	54
Gambar 2.12 <i>Passive Stretch Reflex</i>	60
Gambar 2.13 <i>Muscle Spindle</i>	61
Gambar 2.14 <i>Bunny Hops</i>	64
Gambar 2.15 <i>Slalom Jumps</i>	65

Gambar 2.16 <i>Hop Scotch</i>	65
Gambar 2.17 <i>Zig zags</i>	66
Gambar 2.18 <i>Forward One Foot Runs</i>	66
Gambar 2.19 <i>Forward Two Foot Runs</i>	67
Gambar 2.20 <i>Lateral One Foot Runs</i>	67
Gambar 2.21 <i>Lateral Two Foot Runs</i>	68
Gambar 2.22 <i>Two In Two Out</i>	68
Gambar 2.23 <i>Forward Jump Step</i>	69
Gambar 2.24 <i>Carioca Step</i>	69
Gambar 2.25. <i>One Leg Hops</i>	70
Gambar 2.26 <i>Hesitation Drill</i>	70
Gambar 2.27 <i>Dual Task Exercise</i>	80

SKEMA GAMBAR

Skema 2.1 Biomekanik ketika berjalan dan berlari	19
Skema 2.2 Kerangka Konsep	87
Skema 3.1 Metode perlakuan kelompok I	89
Skema 3.2 Metode perlakuan kelompok II	90

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Dosis Latihan <i>Ladder Drill Exercise</i>	71
Tabel 3.1 Tabel assessment	97
Tabel 3.2 <i>Reaction Time Conversion Table</i>	101
Tabel 4.1 Distribusi sampel menurut usia	106
Tabel 4.2 Nilai Peningkatan Kecepatan Reaksi pada Kelompok Perlakuan I	108
Tabel 4.3 Nilai Peningkatan Kecepatan Reaksi pada Kelompok Perlakuan II	111
Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas (<i>Saphiro Wilk Test</i>)	114
Tabel 4.5 Hasil Uji Homogenitas (<i>Levene's Test</i>)	115
Tabel 4.6 Nilai Kecepatan Reaksi pada Uji Hipotesis 1	114
Tabel 4.7 Nilai Kecepatan Reaksi pada Uji Hipotesis 2	117
Tabel 4.8 Nilai Kecepatan Reaksi pada Uji Hipotesis 3	118

GRAFIK

Grafik 4.1 Grafik Distribusi Usia Kelompok Perlakuan I dan Kelompok Perlakuan II	107
Grafik 4.2 Nilai Peningkatan Kecepatan Reaksi pada Kelompok Perlakuan I	110
Grafik 4.3 Nilai Peningkatan Kecepatan Reaksi pada Kelompok Perlakuan II	110
Grafik 4.4 Nilai Peningkatan Kecepatan Reaksi Pada Kelompok Perlakuan II	112
Grafik 4.5 Nilai Peningkatan Kecepatan Reaksi di Setiap Minggu pada Kelompok Perlakuan II	113