

DAFTAR ISI

| | |
|--|------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| ABSTRAKSI | ii |
| LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI | iii |
| KATA PENGANTAR..... | iv |
| DAFTAR ISI..... | vi |
| DAFTAR GAMBAR..... | viii |
| DAFTAR GRAFIK | ix |
| DAFTAR TABEL | x |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 7 |
| C. Rumusan Masalah | 8 |
| D. Tujuan Penelitian..... | 9 |
| 1. Tujuan Umum..... | 9 |
| 2. Tujuan Khusus..... | 9 |
| E. Manfaat Penelitian..... | 9 |
| 1. Bagi Peneliti | 9 |
| 2. Bagi Institusi Pelayanan Fisioterapi | 10 |
| BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS | |

| | |
|---|----|
| A. Deskripsi Teori | 11 |
| 1. Peningkatan Frekuensi Tendangan <i>Dollyo</i> Dalam Taekwondo | 11 |
| 2. <i>Sprain Ankle Kronis</i> | 23 |
| 3. <i>Leg Strengthening Exercise</i> | 39 |
| 4. <i>Ladder Drill Exercise</i> | 47 |

| | |
|--|--------------------------|
| 5. <i>Wobble Board Exercise</i> | 55 |
| 6. Alat Ukur Frekuensi Tendangan | 61 |
| B. Kerangka Berpikir | 63 |
| C. Kerangka Konsep | 68 |
| D. Hipotesis | 69 |
| BAB III | METODE PENELITIAN |
| A. Tempat dan Waktu Penelitian | 70 |
| B. Metode penelitian | 70 |
| 1. Kelompok Perlakuan I..... | 70 |
| 2. Kelompok Perlakuan II | 71 |
| C. Populasi dan Sampel | 72 |
| D. Instrumen Penelitian..... | 75 |
| E. Teknik Analisis Data | 81 |
| BAB IV | HASIL PENELITIAN |
| A. Deskripsi Data | 85 |
| 1. Gambaran Umum Sampel penelitian..... | 85 |
| 2. Hasil Pengukuran Frekuensi tendangan | 90 |
| B. Uji Persyaratan Analisis | 94 |
| 1. Uji Normalitas | 94 |
| 2. Uji Homogenitas | 95 |
| C. Pengujian Hipotesa | 96 |
| 1. Uji hipotesis I..... | 96 |
| 2. Uji Hipotesis II | 97 |
| 3. Uji Hipotesis III..... | 98 |
| BAB V | PEMBAHASAN |
| A. Hasil Penelitian | 100 |
| 1. Intervensi <i>leg strengthening exercise</i> dan <i>ladder drill exercise</i> dapat meningkatkan frekuensi tendangan <i>dollyo</i> pada | |

| | |
|--|-----|
| taekwondoin dengan kondisi <i>sprain ankle</i> kronis | 101 |
| 2. Intervensi <i>leg strengthening exercise</i> dan <i>wobble board exercise</i> dapat meningkatkan frekuensi tendangan <i>dollyo</i> pada taekwondoin dengan kondisi <i>sprain ankle</i> kronis | 103 |
| 3. Ada Perbedaan Pengaruh dalam Intervensi <i>Leg Strengthening Exercise</i> dan <i>Ladder Drill Exercise</i> dengan <i>Leg StrengtheningExercise</i> dan <i>Wobble Board Exercise</i> Terhadap Peningkatan Frekuensi Tendangan <i>Dollyo</i> pada Taekwondoin dengan Kondisi <i>Sprain Ankle</i> Kronis | 105 |
| B. Keterbatasan | 107 |
| BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN | |
| A. Kesimpulan | 108 |
| B. Saran | 108 |
| DAFTAR PUSTAKA | 109 |
| LAMPIRAN-LAMPIRAN | 110 |