

## DAFTAR ISI

	hal
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI</b> .....	ii
<b>ABSTRAK</b> .....	iii
<b>ABSTRACT</b> .....	iv
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	v
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	ix
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	xi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xii
<b>DAFTAR SKEMA</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
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. Manfaat Bagi Institusi Pendidikan .....	9
2. Manfaat Bagi Fisioterapi .....	9
3. Manfaat Bagi Peneliti .....	9
<b>BAB II KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS</b> .....	11
A. Deskripsi Teori .....	11
1. Gangguan keseimbangan pada <i>sprain ankle</i> kronis .....	11
a. Definisi .....	11
2. Anatomi terapan pada kaki dan pergelangan kaki .....	12
a. Osteologi .....	12
b. Biomekanik <i>ankle and foot</i> .....	13
c. Topografi jaringan pada <i>ankle</i> .....	17
3. Patologi .....	23
a. <i>Sprain ankle</i> .....	23

b.	Insiden dan prevalensi.....	24
c.	Etiologi.....	24
d.	Tanda dan gejala.....	25
e.	Patofisiologi.....	26
f.	Patologi fungsional.....	26
g.	Mekanisme penurunan keseimbangan tendangan <i>dollyo</i> 360 derajat terhadap <i>sprain ankle</i> kronis.....	28
4.	Keseimbangan tendangan <i>dollyo</i> kaena <i>sprain ankle</i> kronis.....	30
a.	Definisi.....	30
b.	Biomekanik tendangan <i>dollyo</i> 360 derajat.....	32
5.	<i>Core Stability Exercise</i> .....	35
a.	Definisi.....	35
1)	Anatomi <i>core stability</i> .....	37
b.	Analisa <i>core stability</i> pada gerak manusia.....	40
c.	Prosedur pelaksanaan.....	41
1)	Tehnik aplikasi.....	41
2)	Dosis.....	42
3)	Bentuk latihan.....	42
d.	Mekanisme <i>core stability exercise</i> terhadap peningkatan keseimbangan tendangan <i>dollyo</i> 360 derajat.....	45
6.	<i>Balance Board Exercise</i> .....	45
a.	Definisi.....	45
b.	Prinsip latihan.....	46
c.	Bentuk latihan.....	47
1)	<i>Side to side exercise</i> .....	47
2)	<i>Front back exercise</i> .....	48
3)	<i>One leg exercise</i> .....	49
4)	<i>One leg exercise with a dollyo kick</i> .....	50
d.	Mekanisme <i>balance board exercise</i> terhadap peningkatan keseimbangan tendangan <i>dollyo</i> 360 derajat.....	51
7.	Alat ukur tendangan <i>dollyo</i> 360 derajat.....	52
B.	Kerangka Berpikir.....	54
C.	Kerangka Konsep.....	57
D.	Hipotesis.....	58
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....		59
A.	Tempat dan Waktu.....	59
1.	Tempat Penelitian.....	59
2.	Waktu Penelitian.....	59

B. Metode Penelitian.....	59
1. Kelompok perlakuan I.....	60
2. Kelompok perlakuan II .....	60
C. Populasi dan Sampel .....	61
1. Kriteria Penerimaan ( <i>Inclusive Criteria</i> ) .....	63
2. Kriteria Penolakan ( <i>Exclusive Criteria</i> ).....	64
3. Kriteria Penolakan ( <i>Drop Out</i> ).....	64
D. Instrument Penelitian .....	64
1. Variabel Penelitian.....	64
2. Definisi Konseptual.....	64
3. Definisi Operasional.....	66
E. Teknik Analisis Data .....	72
1. Uji Normalitas.....	72
2. Uji Homogenitas .....	73
3. Uji Hipotesis .....	73
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>75</b>
A. Deskripsi data.....	75
1. Gambaran umum sampel penelitian.....	75
2. Hasil pengukuran jumlah tendangan <i>dollyo</i> 360 derajat.....	78
B. Uji Persyaratan Analisis .....	83
1. Uji Normalitas.....	83
2. Uji Homogenitas .....	83
C. Pengujian Hipotesis.....	84
1. Uji Hipotesis I.....	84
2. Uji Hipotesis II.....	85
3. Uji Hipotesis III .....	85
<b>BAB V PEMBAHASAN .....</b>	<b>87</b>
A. Hasil Penelitian .....	87
B. Keterbatasan.....	92
<b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>93</b>
A. Kesimpulan .....	93
B. Saran.....	93
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>94</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>98</b>

## DAFTAR TABEL

	hal
Tabel 3.1 : Prosedur Pemeriksaan <i>Sprain Ankle</i> .....	63
Tabel 3.2 : Dosis Latihan <i>Wobble board exercise</i> .....	68
Tabel 3.3 : Dosis Latihan <i>Core stability exercise</i> .....	70
Tabel 3.4 : Indikator Penilaian Jumlah Tendangan <i>Dollyo</i> 360 Derajat Selama 30 Detik.....	72
Tabel 4.1 : Distribusi Sampel Berdasarkan Usia pada Kelompok Perlakuan I dan Kelompok Perlakuan II.....	76
Tabel 4.2 : Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin pada Kelompok Perlakuan I dan Kelompok Perlakuan II.....	76
Tabel 4.3 : Distribusi Sampel Berdasarkan Waktu Berapa Lama Sejak Bermain Taekwondo pada Kelompok Perlakuan I dan Kelompok Perlakuan II.....	77
Tabel 4.4 : Distribusi Sampel Berdasarkan Frekuensi Latihan Taekwondo pada Kelompok Perlakuan I dan Kelompok Perlakuan II .....	77
Tabel 4.5 : Distribusi Sampel Berdasarkan Nilai CAIT pada Kelompok Perlakuan I dan Kelompok Perlakuan II.....	78
Tabel 4.6 : Nilai Jumlah Tendangan <i>Dollyo</i> 360 Derajat pada Kelompok Perlakuan I Menggunakan Target <i>pyongyo</i> (Jumlah Tendangan yang Mengenai Sasaran) .....	79
Tabel 4.7 : Nilai Jumlah Tendangan <i>Dollyo</i> 360 Derajat pada Kelompok Perlakuan II Menggunakan Target <i>Pyongyo</i> (Jumlah Tendangan yang Mengenai Sasaran) .....	80
Tabel 4.8 : Distribusi Rata-rata Nilai Jumlah Tendangan <i>Dollyo</i> 360 Derajat Setelah pada Kelompok Perlakuan I dan Kelompok Perlakuan II.....	81
Tabel 4.9 : Hasil Uji Normalitas ( <i>Saphiro Wilk test</i> ).....	83
Tabel 4.10 : Hasil Uji Homogenitas ( <i>Levene's test</i> ) Jumlah Tendangan <i>Dollyo</i>	

360 derajat .....	84
Tabel 4.11 : Nilai Jumlah Tendangan Uji Hipotesis I.....	85
Tabel 4.12 : Nilai Jumlah Tendangan Uji Hipotesis II .....	85
Tabel 4.13 : Nilai Jumlah Tendangan Uji Hipotesis II .....	86

## DAFTAR GRAFIK

hal

Grafik 4.8 : Nilai Mean Jumlah Tendangan <i>Dollyo</i> 360 Derajat Sesudah pada Kelompok Perlakuan I dan Kelompok Perlakuan II.....	82
--	----

## DAFTAR GAMBAR

	hal
Gambar 2.1: <i>Sprain Ankle</i> .....	12
Gambar 2.2 : <i>Grade pada Sprain Ankle</i> .....	25
Gambar 2.3 : Biomekanik Tendangan <i>Dollyo 360 Derajat</i> .....	32
Gambar 2.4 : Latihan <i>plank position</i> .....	42
Gambar 2.5 : Latihan <i>oblique plank</i> .....	43
Gambar 2.6 : Latihan <i>hip bridge</i> .....	43
Gambar 2.7 : Latihan <i>lying spinal rotation</i> .....	44
Gambar 2.8 : Latihan <i>abdominal cycling</i> .....	44
Gambar 2.9 : <i>Wobble board exercise</i> .....	46
Gambar 2.10 : <i>Side to side exercise</i> .....	48
Gambar 2.11 : <i>Front back exercise</i> .....	49
Gambar 2.12 : <i>One leg exercise</i> .....	50
Gambar 2.13 : <i>One leg exercise with a dollyo kick</i> .....	51
Gambar 2.14 : <i>Stopwatch</i> .....	52
Gambar 2.15 : <i>Pyongyo</i> .....	53

## DAFTAR SKEMA

	<b>hal</b>
Skema 2.1 : Kerangka Berpikir .....	56
Skema 2.2 : Kerangka Konsep .....	57
Skema 3.1 : Model Perlakuan Kelompok I .....	60
Skema 3.2 : Model Perlakuan Kelompok II .....	61



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Alur penelitian
- Lampiran 2 : Kuesioner CAIT
- Lampiran 3 : Kuesioner Penelitian
- Lampiran 4 : Inform concent
- Lampiran 5 : Form *assesment*
- Lampiran 6 : Form evaluasi kelompok perlakuan 1 sebelum intervensi
- Lampiran 7 : Form evaluasi kelompok perlakuan 2 sebelum intervensi
- Lampiran 8 : Form evaluasi kelompok perlakuan 1 setelah intervensi
- Lampiran 9 : Form evaluasi kelompok perlakuan 2 setelah intervensi
- Lampiran 10 : Prosedur *balance board exercise* dan *core stability exercise*
- Lampiran 11 : Absensi kelompok perlakuan I
- Lampiran 12 : Absensi kelompok perlakuan II
- Lampiran 13 : Hasil Pengolahan Data SPSS
- Lampiran 14 : Evaluasi Hasil Penelitian Pada Kelompok I dan II
- Lampiran 15 : Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 16 : Dokumentasi
- Lampiran 17 : Form Bimbingan Skripsi
- Lampiran 18 : Surat Keterangan Bukan Plagiat
- Lampiran 19 : Daftar Riwayat Hidup