

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR SKEMA	xiii
DAFTAR GRAFIK	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Perumusan Masalah	9
D. Tujuan Penulisan	9
E. Manfaat Penulisan	10
BAB II KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS	
A. Deskripsi Teori	11
1. Pengertian Stabilitas Dinamik	11
2. Faktor Yang Mempengaruhi Stabilitas Dinamik	
13	
a) Sistem informasi sensoris	13
(1) Reseptor visual	13
(2) Sistem somatosensoris	14
b) <i>Endurance</i>	19
c) <i>Recruitment motor unit</i>	19
d) Ligamen	20
e) Konduktifitas saraf	20
3. Anatomi dan Fisiologi Lutut	21
a) Osteologi	22
(1) Femur	22
(2) Tibia	22

(3) Fibula	23
(4) Patella	24
b) Sendi lutut	25
(1) Tibiofemoral Joint	25
(2) Patelofemoral Joint	25
(3) Proksimal tibiofibular Joint	26
c) Otot	26
(1) Ukuran <i>cross sectional</i> otot	27
(2) Hubungan panjang tegang otot saat berkontraksi	28
(3) Tipe serabut otot	29
(4) Kekuatan otot	32
(5) Kontraksi otot	33
(6) Tipe kontraksi otot	33
(7) Otot-otot bagian anterior	35
(8) Otot-otot bagian posterior	38
(9) Otot-otot bagian medial	41
(10) Otot-otot bagian lateral	43
d) Capsulligamen	44
(1) Ligamen cruciatum	45
(2) Ligamen collateral	46
(3) Ligamen patellaris	47
(4) Ligamen popliteal oblique	47
(5) Ligamen transversal	47
e) Saraf	48
(1) Ujung saraf bebas	48
(2) <i>Korpuskuslus meissner</i>	48
(3) <i>Diskus merkel</i>	49
(4) Organ akhir rambut	49
(5) Organ akhir <i>Ruffini</i>	50
(6) <i>Korpuskuslus pacini</i>	50
f) Meniskus	52
g) Vaskularisasi pada tungkai	53
(1) Anatomi pembuluh darah	53
(2) Sirkulasi arteri pada tungkai	55
(3) Anatomi pembuluh darah vena	56
(4) Sirkulasi vena pada tungkai	57
4. Biomekanik	58
a) Osteokinematik sendi lutut	58
b) Arthrokinematik sendi lutut	59
5. <i>Wobble Board Exercise</i>	61
a) Definisi	61
b) Prinsip latihan	61
c) Jenis latihan pada <i>wobble board</i>	61
(1) Teknik aplikasi	61
(2) Prosedur latihan	62
d) Mekanisme <i>wobble board</i> terhadap peningkatan stabilisasi lutut	67
6. <i>Kinesio taping</i>	68

a) Definisi	68
b) Fungsi <i>kinesio taping</i>	69
c) Prosedur pemasangan <i>kinesio taping</i>	70
d) Mekanisme penambahan <i>kinesio taping</i> pada <i>wobble board exercise</i> terhadap peningkatan stabilitas lutut	72
B. Kerangka Berfikir	72
C. Kerangka Konsep	76
D. Hipotesis	76
BAB III METODELOGI PENELITIAN	
A. Tempat Dan Waktu Penelitian	78
1. Tempat Penelitian	78
2. Waktu Penelitian	78
B. Metode Penelitian	78
1. Kelompok Kontrol	79
2. Kelompok Perlakuan	79
C. Teknik Pengambilan Sample	80
1. Kriteria Penerimaan (<i>Inclusive Criteria</i>)	81
2. Kriteria Penolakan (<i>Exclusive Criteria</i>)	81
3. Kriteria <i>Drop Out</i>	82
D. Instrument Penelitian	82
1. Variable Penelitian	82
2. Definisi Konseptual	82
3. Definisi operasional	83
4. Prosedur Pengukuran Stabilitas Dengan <i>Single Leg Crossover Hop Test</i>	85
5. Cara Pengumpulan Data	86
E. Teknis Analisa Data	86
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	90
1. Nilai Kemampuan Stabilitas Dinamik Pada Kelompok Kontrol	96
2. Nilai kemampuan Stabilitas Dinamik Pada Kelompok Perlakuan	97
3. Selisih Nilai <i>Single Leg Crossover Hop test</i> Pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Perlakuan	99
B. Uji Persyaratan Analisa	101
1. Uji Normalitas	101
2. Uji Homogenitas	102
C. Uji Hipotesis	102
1. Uji Hipotesis I	103
2. Uji Hipotesis II	104
3. Uji Hipotesis III	104
BAB V PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	106
1. Hipotesis I	106

2. Hipotesa II	108
3. Hipotesa III	110
B. Keterbatasan Penelitian	112
 BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	114
B. Saran	114
 DAFTAR PUSTAKA	 116

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1: Karakteristik Serabut Otot Skeletal	31
Tabel 2.2: Otot-Otot Bagian Anterior	37
Tabel 2.3: Otot-Otot Bagian Posterior	40
Tabel 2.4: Otot-Otot Bagian Medial	42
Tabel 2.5: Otot-Otot Bagian Lateral	44
Tabel 4.1: Distribusi Sample Berdasarkan Jenis Kelamin	91
Tabel 4.2: Distribusi Sample Berdasarkan Usia	92
Tabel 4.3: Distribusi Sample Berdasarkan Tinggi Badan	93
Tabel 4.4: Distribusi Sample Berdasarkan Berat Badan	95
Tabel 4.5: Distribusi Nilai Peningkatan Stabilitas Dinamik Pada Kelompok Kontrol	96
Tabel 4.6: Distribusi Nilai Peningkatan Stabilitas Dinamik Pada Kelompok Perlakuan	98
Tabel 4.7: Uji Normalitas (<i>Shapiro Wilk Test</i>)	101
Tabel 4.8: Uji Homogenitas (<i>Levene's test</i>)	102
Tabel 4.9: Uji Hipotesis I	103
Tabel 4.10: Uji Hipotesis II	104
Tabel 4.11: Uji Hipotesis III	105

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Base of Support	13
Gambar 2.2 Lintasan Propioseptif	18
Gambar 2.3 Knee Joint	21
Gambar 2.4 Femur	22
Gambar 2.5 Tibia	23
Gambar 2.6 Fibula	24
Gambar 2.7 Patella	25
Gambar 2.8 Perbedaan Kontraksi Aktin Dan Miosin Saat Relaksasi Dan Kontraksi	29
Gambar 2.9 Otot-Otot Bagian Anterior	37
Gambar 2.10 Otot-Otot Bagian Posterior	40
Gambar 2.11 Otot-Otot Bagian Medial	42
Gambar 2.12 Otot-Otot Bagian Lateral	44
Gambar 2.13 Ligamen in Knee	48
Gambar 2.14 Meniscus	53
Gambar 2.15 <i>Side to Side</i>	63
Gambar 2.16 <i>Front Back</i>	65
Gambar 2.17 <i>One Leg Exercise</i>	66
Gambar 2.18 <i>Eye Closed</i>	67
Gambar 2.19 <i>Kinesio Taping Pada m.Semitendinosus/Semimembranosus</i> <i>Kinesio Taping Pada m.Vastus Lateral dan m.Vastus Medial</i>	71
Gambar 3.1 <i>Single Leg Crossover Hop Test</i>	85

DAFTAR SKEMA

	Halaman
Skema 2.1 Skema Kerangka Berfikir	75
Skema 2.2 Skema Kerangka Konsep	76
Skema 3.1 Kelompok Kontrol	79
Skema 3.2 Kelompok Perlakuan	80

DAFTAR GRAFIK

	Halaman
Grafik 4.1: Distribusi Sample Berdasarkan Jenis Kelamin	92
Grafik 4.2: Distribusi Sample Berdasarkan Usia	93
Grafik 4.3: Distribusi Sample Berdasarkan Tinggi Badan	94
Grafik 4.4: Distribusi Sample Berdasarkan Berat Badan	95
Grafik 4.5: Distribusi Stabilitas Dinamik Pada Kelompok Kontrol	97
Grafik 4.6: Distribusi Stabilitas Dinamik Pada Kelompok Perlakuan	99
Grafik 4.7: Perbandingan Nilai Mean Kelompok Kontrol dan Kelompok Perlakuan	100

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Surat Persetujuan menjadi Sample

Lampiran 2: Kuesioner Penelitian

Lampiran 3: Evaluasi Nilai *Single Leg Crossover Hop Test*

Lampiran 4: Hasil Uji Statistik Dengan Menggunakan Perangkat Lunak Komputer

Lampiran 5: Lembar Bimbingan Skripsi

Lampiran 6: Surat Keterangan Penelitian

Lampiran 7: Riwayat Hidup Penulis

Lampiran 8: Surat Pernyataan Bukan Plagiat