

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	hlm
LEMBAR PENGESAHAN	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR GRAFIK	x
DAFTAR SKEMA	xi
DAFTAR TABEL	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Rumusan Masalah	11
D. Tujuan Penelitian	11
1. Tujuan Umum	11
2. Tujuan Khusus	12
E. Manfaat Penelitian	12
BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS	13
A. Deskripsi Teori	13
1. Stabilisasi Dinamis pada Tendinitis Patellaris	13
a. Tendinitis Patellaris	14
b. Anatomi dan Biomekanik Sendi Lutut	16
c. Patofisiologi Tendinitis Patellaris	29
d. Tanda dan Gejala Tendinitis Patellaris	30
e. Tingkat Cedera Tendinitis Patellaris	31
f. Proses Penyembuhan Jaringan	32
g. Mekanisme Stabilisasi Dinamis pada Tendinitis Patellaris	33
2. Stabilisasi Dinamis Lutut	35
a. Pengertian Stabilisasi Dinamis	35

b. KomponenStabilisasiDinamis.....	37
3. Eccentric Quadriceps Exercise.....	44
a. Definisi.....	44
b. Jenislatihan.....	45
c. ProsedurPelaksanaanLatihanEksentrik.....	47
d. MekanismePeningkatanStabilisasiDinamis pada Eccentric Quadriceps Exercise.....	48
4. Knee Extension Resistance Band Exercise.....	50
a. Definisi.....	50
b. JenisLatihan.....	52
c. DosisLatihan.....	53
d. Mekanisme Knee Extension Resistance Band Exercise TerhadapStabilisasiDinamisLutut.....	55
5. Bosu Ball exercise.....	56
a. Definisi.....	56
b. PrinsipLatihan.....	57
c. ProsedurLatihan.....	58
d. MekanismePeningkatanStabilisasiDinamis pada Bosu Ball Exercise.....	60
6. PengukuranStabilisasiDinamis.....	61
B. KerangkaBerpikir.....	67
C. KerangkaKonsep.....	68
D. Hipotesis.....	68
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	70
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	70
B. MetodePenelitian.....	70
C. Populasi dan Sampel.....	72
D. InstrumenPenelitian.....	75
E. Teknik Analisa Data.....	85
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	88
A. GambaranUmumSampel.....	88
B. Uji PersyaratanAnalisis.....	96

C. Uji Hipotesis	97
BAB V PEMBAHASAN	100
A. Hasil Penelitian	100
B. Keterbatasan Penelitian	108
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	109
A. Kesimpulan	109
B. Saran	109
DAFTAR PUSTAKA	110
LAMPIRAN	115