

## DAFTAR ISI

### HALAMAN JUDUL

LEMBAR PENGESAHAN DAN PERSETUJUAN SKRIPSI.....	i
ABSTRAK.....	iii
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR SKEMA.....	xii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiii

### BAB I PENDAHULUAN..... . 1

A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Rumusan Masalah .....	7
D. Tujuan Penelitian .....	7
E. Manfaat Penelitian .....	8

### BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS..... 9

A. Deskripsi Teori.....	9
1. <i>Stabilisasi ankle</i> .....	9
a. Definisi <i>chronic ankle instability</i> .....	9
b. Anatomi ankle .....	11
c. Patofisiologi .....	19
d. Faktor yang berkontribusi terhadap CAI.....	23
e. Patologi fungsional.....	24
2. Futsal .....	25
a. Gangguan stabilisasi pada pemain futsal .....	25
b. Mekanisme gangguan stabilisasi pada pemain futsal.....	26
c. Mekanisme penurunan stabilisasi CAI pada pemain futsal...	27
3. Latihan <i>single leg stand with wobble board</i> .....	28
a. Definisi latihan <i>single leg stand with wobble board</i> .....	28

b.	Manfaat latihan <i>single leg stand with wobbel board</i> .....	30
c.	Mekanisme latihan <i>single leg stand with wobbel board</i> .....	30
4.	Latihan <i>single leg stand with cones</i> .....	31
a.	Definisi latihan <i>single leg stand with cones</i> .....	31
b.	Manfaat latihan <i>single leg stand with cones</i> .....	33
c.	Mekanisme latihan <i>single leg stand with cones</i> .....	33
5.	Pengukuran <i>star excursion balance test</i> .....	34
B.	Kerangka Berpikir.....	36
C.	KerangkaKonsep .....	38
D.	Hipotesis.....	40
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....		41
A.	Tempat dan Waktu Penelitian .....	41
B.	Metode Penelitian.....	41
C.	Populasi dan Sampel.....	43
D.	Instrument Penelitian.....	46
E.	Teknik Analisis Data.....	50
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b> .....		53
A.	Deskriptif Data.....	53
1.	Gambaran umum sampel penelitian.....	53
2.	Hasil pengukuran stabilisasi ankle.....	57
a.	Nilai stabilisasi ankle pada kelompok perlakuan 1.....	57
b.	Nilai Stabilisasi Ankle Pada Kelompok Perlakuan 2.....	58
B.	Uji persyaratan analisis.....	59
1.	Uji Normalitas Distribusi.....	59
2.	Uji Homogenitas.....	60
C.	Pengujian hipotesa.....	61
1.	Uji hipotesa I.....	61
2.	Uji hipotesa II.....	62
3.	Uji hipotesa III.....	63

<b>BAB V PEMBAHASAN .....</b>	65
A. Hasil penelitian.....	65
1. Pemberian latihan single leg stand with wobble board dapat meningkatkan stabilisasi ankle pemain futsal chronic ankle instability.....	65
2. Pemberian latihan <i>single leg stand with cones</i> dapat meningkatkan stabilisasi ankle pemain futsal <i>chronic ankle instability</i> .....	66
3. Ada perbedaan evektivitas latihan <i>single leg stand with wobble board</i> dengan latihan <i>single leg stand with cones</i> terhadap peningkatan stabilisasi ankle pemain futsal <i>chronic ankle instability</i> .....	68
B. Keterbatasan penelitian.....	69
<b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	70
A. KESIMPULAN.....	70
B. SARAN.....	70

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **LAMPIRAN**