

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--|---------|
| HALAMAN JUDUL | |
| PERSETUJUAN PROPOSAL | |
| KATA PENGANTAR | iii |
| DAFTAR ISI | v |
| DAFTAR GAMBAR | viii |
| DAFTAR SKEMA | ix |
| DAFTAR TABEL | x |
| DAFTAR GRAFIK | xi |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang..... | 1 |
| B. Identifikasi Masalah..... | 6 |
| C. Pembatasan Masalah..... | 10 |
| D. Perumusan masalah..... | 10 |
| E. Tujuan Penulisan..... | 11 |
| F. Manfaat Penulisan..... | 12 |
| BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESA | |
| A. Deskripsi Teori..... | 14 |
| 1. Stabilisasi Lutut Pada Ligamen <i>Laxity</i> | 14 |
| a. Stabilisasi Lutut..... | 14 |
| b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stabilitas Lutut..... | 16 |
| 2. Anatomi Lutut..... | 17 |
| a. Lutut..... | 17 |
| b. Osteologi..... | 18 |
| c. Kinesiologi dan Biomekanik..... | 18 |
| d. Tungkai atas..... | 20 |

| | |
|---|----|
| e. Capsuloligamentair..... | 28 |
| f. Meniskus..... | 32 |
| g. Arteri dan Vena..... | 33 |
| 3. Ligamen <i>Laxity</i> Lutut..... | 34 |
| a. Pengertian..... | 34 |
| b. Konsep Instabilitas..... | 35 |
| c. Patofisiologi..... | 36 |
| d. Mekanisme Terjadinya Instabilitas Lutut..... | 38 |
| 4. Latihan Keseimbangan..... | 40 |
| a. Pengertian..... | 40 |
| 5. Latihan <i>Wooble Board</i> | 43 |
| a. Pengertian..... | 43 |
| b. Pengaruh Latihan <i>Wooble Board</i> Terhadap Peningkatan Stabilitas Lutut..... | 43 |
| c. Prosedur Penerapan Latihan <i>Wooble Board</i> | 44 |
| 6. Latihan <i>Wooble Board</i> Kombinasi Dengan Latihan Lempar-Tangkap Bola..... | 46 |
| a. Pengertian..... | 46 |
| b. Pengaruh Latihan <i>Wooble Board</i> Kombinasi Dengan Latihan Lempar-Tangkap Bola Terhadap Peningkatan Stabilitas Lutut..... | 48 |
| c. Prosedur Penerapan Latihan <i>Wooble Board</i> Kombinasi Dengan Latihan Lempar-Tangkap Bola..... | 49 |
| B. Kerangka Berpikir..... | 52 |
| C. Kerangka Konsep..... | 58 |
| D. Hipotesa..... | 59 |

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

| | |
|-------------------------------------|----|
| A. Tempat dan Waktu Penelitian..... | 60 |
| B. Metode Penelitian..... | 60 |
| C. Tehnik Pengambilan Sample..... | 62 |
| D. Instrumen Penelitian..... | 66 |
| E. Tehnik Analisa Data..... | 70 |

BAB IV HASIL PENELITIAN

| | |
|---------------------------------|----|
| A. Deskripsi..... | 76 |
| B. Uji Persyaratan Analisa..... | 94 |

BAB V PEMBAHASAN

| | |
|---------------------------------|-----|
| A. Hasil Dari Penelitian..... | 100 |
| B. Keterbatasan Penelitian..... | 109 |

BAB VI KESIMPULAN, IMPLIKASI dan SARAN

| | |
|--------------------|-----|
| A. Kesimpulan..... | 110 |
| B. Implikasi..... | 110 |
| C. Saran..... | 111 |

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN