

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i-ii
DAFTAR ISI.....	iii-iv
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Rumusan Masalah.....	4
D. Tujuan Penelitian.....	4
E. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II KERANGKA TEORITIS DAN HIPOTESIS.....	6
A. Deskripsi Teori.....	6
1. Stabilitas Dinamis.....	6
2. Anatomi <i>Knee Joint</i>	7
a. Tulang <i>Femur</i>	7
b. Tulang <i>Tibia</i>	7
c. Tulang <i>Fibula</i>	7
d. Tulang <i>Patella</i>	7
3. Anatomi <i>Quadriceps</i>	8
4. Patofisiologi.....	8
5. Patomekanik.....	9
6. Fungsi <i>quadriceps</i> pada pemain sepakbola.....	10
7. Latihan <i>Hip</i>	11
a. Definisi.....	12
b. Jenis Latihan.....	12
8. Latihan <i>Squat</i>	13
a. Definisi.....	13
b. Target dan tipe latihan.....	14
9. <i>Bridging</i>	15
a. Definisi.....	15
b. Peran <i>hamstring</i> pada stabilitas lutut.....	15
c. Target dan tipe latihan.....	16
10. <i>Star Excursion Balance Test (SEBT)</i>	17
a. Definisi.....	17
B. Kerangka Berpikir.....	20
C. Kerangka Konsep.....	21
D. Hipotesis.....	21

BAB III METODE PENELITIAN.....	22
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	22
B. Desain Penelitian.....	22
1. Kelompok Perlakuan 1.....	22
2. Kelompok Perlakuan 2.....	23
C. Teknik Pengambilan Sampel.....	22
D. Instrumen Penelitian.....	26
1. Variabel.....	26
a. Variabel Terikat.....	26
b. Variabel Bebas.....	26
2. Definisi konseptual.....	26
3. Definisi Operasional.....	26
a. Operasional Perlakuan.....	27
1) Latihan <i>Hip Abduksi</i>	27
2) <i>Clamshell Exercise</i>	28
3) <i>Squat</i>	29
4) <i>Bridging</i>	30
b. Operasional Pengukuran.....	31
1) Peralatan.....	31
2) Prosedur.....	31
E. Teknik Analisa Data.....	32
1. Uji Normalitas Data.....	32
2. Uji Homogenitas Data.....	32
3. Uji Hipotesis 1.....	32
4. Uji Hipotesis 2.....	32
5. Uji Hipotesis 3.....	33
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	34
A. Deskripsi Data.....	34
1. Gambaran Umum Sampel.....	34
2. Hasil Penelitian.....	36
a. Nilai Kemampuan stabilitas Dinamis Pada Kelompok 1.....	36
b. Bilai Kemampuan Stabilitas Dinamis Pada Kelompok 2.....	37
B. Uji Persyaratan Analisis.....	37
1. Uji Normalitas.....	37
2. Uji Homogenitas.....	38
C. Pengujian Hipotesis.....	38
1. Uji Hipotesis 1 dan 2.....	38
2. Uji Hipotesis 3.....	39

BAB V PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	40
1. Intervensi Latihan <i>Hip</i> Dapat Meningkatkan Stabilitas Dinamis Pada Kasus <i>Tendinitis Quadriceps</i>	40
2. Intervensi Latihan <i>Squat</i> dan <i>Bridging</i> Dapat Meningkatkan Stabilitas Dinamis Pada Kasus <i>Tendinitis Quadriceps</i>	41
3. Ada Perbedaan Antara Penambahan Latihan <i>Hip</i> dengan <i>Squat</i> dan <i>Bridging</i> Terhadap Stabilitas Dinamis Pada <i>Tendinitis Quadriceps</i>	41
B. Keterbatasan.....	42

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	43
B. Saran.....	43

LAMPIRAN 1.....	44
LAMPIRAN 2.....	45
LAMPIRAN 3.....	46
LAMPIRAN 4.....	47
LAMPIRAN 5.....	48-52
LAMPIRAN 6.....	53
DAFTAR PUSAKA.....	54



Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa U

Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa U

Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa U