

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR SKEMA	x
DAFTAR GRAFIK	xi
DAFTAR SINGKATAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Rumusan Masalah	10
D. Tujuan Penelitian	10
1. Tujuan Umum	10
2. Tujuan Khusus	10
E. Manfaat Penelitian	11
1. Teoritis	11
2. Praktisi	11
BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS	
A. Deskripsi Teori	12
1. Penurunan <i>Agility</i> Pemain Badminton Kondisi <i>Sprain Ankle</i> Kronis	12
a. Definisi <i>Sprain Ankle</i> Kronis	12
b. Badminton dan Analisa Gerak Pemain Badminton	13
c. <i>Agility</i> dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya	16
d. Mekanisme Penurunan <i>Agility</i> Pemain Badminton Kondisi <i>Sprain Ankle</i> Kronis	21
2. Anatomi dan Biomekanik <i>Ankle</i>	22
a. Anatomi <i>Ankle</i>	22
1) Tulang	23

2) Otot	24
3) Ligamen	26
4) Sendi	27
b. Biomekanik <i>Ankle</i>	30
3. Patologi <i>Sprain Ankle Kronis</i>	33
a. Epidemiologi.....	33
b. Etiologi	33
c. Pemeriksaan Spesifik <i>Sprain Ankle Kronis</i>	34
d. Patofisiologi	35
1) Body Structure Impairment.....	36
2) Body Function Impairment	36
3) Activity Limitation.....	37
4) Participation Restriction.....	37
4. <i>Illinois Agility Test (IAT)</i>	37
a. Definisi <i>Illinois Agility Test (IAT)</i>	37
b. Tujuan <i>Illinois Agility Test (IAT)</i>	38
c. Prosedur <i>Illinois Agility Test (IAT)</i>	38
d. Standar Nilai <i>Illinois Agility Test (IAT)</i>	39
5. <i>Zig-Zag Run Exercise</i>	39
a. Definisi <i>Zig-Zag Run Exercise</i>	39
b. Tujuan <i>Zig-Zag Run Exercise</i>	40
c. prosedur <i>Zig-Zag Run Exercise</i>	41
d. Mekanisme Peningkatan <i>Agility</i> Dengan <i>Zig-Zag Run Exercise</i> Pada Kondisi <i>Sprain Ankle Kronis</i>	42
6. <i>Ladder Drill Exercise</i>	43
a. Definisi <i>Ladder Drill Exercise</i>	43
b. Tujuan <i>Ladder Drill Exercise</i>	44
c. Prosedur <i>Ladder Drill Exercise</i>	44
d. Mekanisme Peningkatan <i>Agility</i> Dengan <i>Ladder Drill Exercise</i> Pada Kondisi <i>Sprain Ankle Kronis</i>	54
7. <i>Shuttle Run Exercise</i>	56
a. Definisi <i>Shuttle Run Exercise</i>	56

a. Tujuan <i>Shuttle Run Exercise</i>	57
b. prosedur <i>Shuttle Run Exercise</i>	57
c. Keuntungan dan Kerugian <i>Shuttle Run Exercise</i>	58
d. Mekanisme Peningkatan <i>Agility</i> Dengan <i>Shuttle Run Exercise</i> Pada Kondisi <i>Sprain Ankle Kronis</i>	58
B. Kerangka Berfikir	59
C. Kerangka Konsep	63
D. Hipotesis	64
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian	66
B. Metode	66
C. Populasi dan Sampel	68
D. Instrumen Penelitian	70
E. Teknik Analisis Data	78
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	82
B. Uji Persyaratan Analisis	87
C. Uji Hipotesis	88
BAB V PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	91
B. Keterbatasan Penelitian	97
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	98
B. Saran	98
DAFTAR PUSTAKA	99
LAMPIRAN	104