

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan kekuatan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Penambahan Gluteus Medius Exercise Pada Core Stability Exercise Terhadap Peningkatan Keseimbangan Dinamis Pemain Bulutangkis Pasca Sprain Ankle Kronis”.

Terwujudnya skripsi ini tidak lepas dari bantuan secara materil maupun non-materil dari berbagai pihak yang telah mendorong dan membimbing penulis, baik tenaga, ide-ide, pemikiran serta doa yang tak henti-hentinya. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

- a. Bapak Syahmirza Indra Lesmana, SKM, S.Ft, M.Fis, selaku Dekan Fakultas Fisioterapi Universitas Esa Unggul.
- b. Bapak Abdurrasyid S.ST,Ft, M.Fis sebagai pembimbing II yang telah membimbing dan membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
- c. Ibu Muthia Munawwarah, S.ST,Ft, M.Fis sebagai pembimbing II yang telah membimbing dan membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
- d. Bapak Abdul Chalik Meidian, Amd, Ft, SAP, M.Fis selaku Kaprodi Fisioterapi Universitas Esa Unggul.
- e. Dosen-dosen Fisioterapi Universitas Esa Unggul Jakarta, yang telah dengan sabar berbagai ilmunya dan membimbing penulis sampai akhir perkuliahan.
- f. Keluarga tercinta yang selalu memberikan dukungan secara moril maupun materil serta doa yang tiada henti.
- g. Teman-teman satu angkatan yang sudah saling membantu dan mendukung satu sama lain hingga skripsi ini selesai.

Penulis menyadari skripsi ini tidak luput dari kerbagai kekurangn. Penulis mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan dan perbaikan sehingga

akhirnya laporan skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan di lapangan serta bisa dikembangkan lagi lebih lanjut.

Jakarta, Agustus 2017

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR SKEMA	viii
DAFTAR GRAFIK.....	ix
DAFTAR SINGKATAN.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRAK	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Perumusan Masalah	6
D. Tujuan Penelitian	6
E. Manfaat Penelitian	6
BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS	
A. Keseimbangan Dinamis	8
1. Definisi Keseimbangan Dinamis.....	8
2. Faktor Faktor yang Mempengaruhi Kesimbangan.....	8
a. Faktor internal.....	8
b. Faktor eksternal	9
B. Sprained Ankle	11
1. Definisi Sprained Ankle	11
2. Penyebab Terjadinya Sprained Ankle Kronis	12
a. Faktor Internal.....	12
b. Faktor Eksternal	13
3. Anatomi Ankle.....	13
a. Struktur Ligamen	14

b. Struktur Otot	15
4. Patofisiologi Sprained Ankle Kronis	17
5. Penyebab penurunan keseimbangan dinamis	19
C. Gluteus Medius Exercise	21
1. Definisi Gluteus medius Exercise	21
2. Tujuan Gluteus Medius Exercise	22
3. Bentuk Latihan Gluteus Medius.....	22
4. Mekanisme Gluteus medius Exercise	24
D. Core Stability Exercise	25
1. Definisi Core Stability Exercise	25
2. Tujuan Core Stability Exercise	26
3. Bentuk Latihan Core Stability Exercise	29
4. Mekanisme Core Stability Exercise	32
E. Pengukuran Keseimbangan Dinamis	34
F. Kerangka Berpikir.....	36
G. Kerangka Konsep.....	39
H. Hipotesis.....	40

BAB III METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	41
B. Metode Penelitian.....	41
C. Populasi dan Sample	43
D. Instrumen Penelitian.....	46
E. Tehnik Analisa Data.....	49

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data.....	52
B. Uji Persyaratan Analisa.....	57
C. Pengujian Hipotesis.....	59

BAB V PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	64
B. Keterbatasan.....	69

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	70
B. Saran.....	70

DAFTAR PUSTAKA	71
-----------------------------	-----------

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Struktur Ligamen.....	15
Gambar 2.2 Struktur Otot dan Tendon Ankle.....	17
Gambar 2.3 Gluteus Medius Exercise.....	23
Gambar 2.4 Prone Plank	30
Gambar 2.5 Side Plank.....	31
Gambar 2.6 Supine Bridging	31
Gambar 2.7 Grid pada SEBT	34
Gambar 2.8 Star Excursion Balance Test	35
Gambar 2.9 Nilai Normal SEBT.....	35

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Program Latihan Gluteus Medius	23
Tabel 2.2 Program Latihan Core Stability	32
Tabel 3.1 Pemeriksaan Sprain Ankle	44
Tabel 4.1 Distribusi Sampel Menurut Usia.....	53
Table 4.2 Hasil Pengukuran Kelompok Perlakuan I.....	54
Tabel 4.3 Hasil Pengukuran Kelompok Perlakuan II.....	56
Table 4.4 Hasi Uji Normalitas	58
Tabel 4.5 Hasil Uji Homogenitas.....	58
Tabel 4.6 Nilai Keseimbangan Dinamis Uji Hipotesis I.....	59
Table 4.7 Nilai Keseimbangan Dinamis Uji Hipotesis II	61
Table 4.8 Nilai Keseimbangan Dinamis Uji Hipotesis III	62

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka berpikir	38
Skema 2.2 Kerangka konsep.....	39
Skema 3.1 Metode perlakuan kelompok 1	42
Skema 3.2 Metode perlakuan kelompok 2	42

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Distribusi Sampel Menurut Usia	53
Grafik 4.2 Nilai Pengukuran Kelompok Perlakuan I.....	55
Grafik 4.3 Nilai Pengukuran Kelompok Perlakuan II.....	56
Grafik 4.4 Perbandingan Nilai Mean Kelompok Perlakuan I dan II.....	57
Grafik 4.5 Error Bar Uji Hipotesis I.....	60
Grafik 4.6 Error Bar Uji Hipotesis II	61
Grafik 4.7 Error Bar Uji Hipotesis III.....	62

DAFTAR SINGKATAN

ADL	: Activity Daily Of Living
BOS	: Base of Support
CNS	: Central Nervous System
COG	: Center of Gravity
LOG	: Line of Gravity
ROM	: Range of Motion
SEBT	: Star Excursion Balance Test
SPSS	: Statistical Product and Service Solutions
WCPT	: World Confederation of Physicaltherapy

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Data dan Uji SPSS

Lampiran 2 Dokumentasi Penelitian

Lampiran 3 Surat Persetujuan Menjadi Sampel (*Informed Consent*)

Lampiran 4 Quisioner

Lampiran 5 Pemeriksaan Sprain Ankle

Lampiran 6 Star Excursion Balance Test (SEBT)

Lampiran 7 Hasil Peningkatan Keseimbangan Dinamis Berdasarkan Arah

Lampiran 8 Surat Keterangan Melakukan Penelitian

Lampiran 9 Surat Pernyataan Bukan Plagiat