

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

LEMBAR PENGESAHAN PROPOSAL

ABSTRAK

KATA PENGANTAR.....i

DAFTAR ISI.....ii

DAFTAR GAMBAR.....v

DAFTAR SKEMA.....vi

DAFTAR TABEL.....vii

DAFTAR GRAFIK.....viii

BAB I PENDAHULUAN.....1

A. Latar Belakang.....1

B. Identifikasi Masalah.....6

C. Rumusan Masalah.....7

D. Tujuan Penelitian.....8

E. Manfaat Penelitian.....9

BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS.....10

A. Kerangka Teori.....10

1. *Jumpers knee*.....10

a. Definisi *Jumpers Knee*.....10

b. Patologi *Jumpers Knee*.....11

c. Patofisiologi *Jumpers Knee*.....13

2. Stabilisasi.....12

3. Anatomi Terapan dan Biomekanik.....	18
4. <i>Spanish Squat</i>	29
5. <i>Ultrasound</i>	32
6. SEBT (<i>Star Excursion Balance Test</i>).....	37
B. Kerangka Berfikir.....	38
C. Kerangka Konsep.....	42
D. Hipotesis.....	42
BAB III METODELOGI PENELITIAN.....	44
A. Tempat Penelitian.....	44
1. Tempat Penelitian.....	44
2. Waktu Penelitian.....	44
B. Metode Penelitian.....	44
C. Populasi dan Sampel.....	45
1. Kriteria Inklusi.....	48
2. Kriteria Eksklusi.....	48
3. Kriteria Pengguguran (<i>Drop out</i>).....	48
D. Instrument Penelitian.....	49
1. Variable.....	49
2. Definisi Konseptual.....	49
3. Definisi Operasional.....	50
a. <i>Warming Up dan Colling Down</i>	50
b. Prosedur Pengukuran ESBT (<i>Star Excursion Balance Test</i>).....	50
c. Prosedur Latihan Spanish Squad.....	51
d. Prosedur Pemberian Ultrasound.....	52
E. Teknik Analisa.....	52
1. Uji Persyaratan Analisis.....	52
a. Uji Normalitas.....	52
b. Uji Homogenitas.....	52
2. Uji Hipotesis.....	53
a. Uji Hipotesis 1.....	53

b. Uji Hipotesis 2.....	53
c. Uji Hipotesis 3.....	54
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	55
A. Deskripsi Data.....	55
B. Uji Persyaratan Analisis.....	58
C. Pengujian Hipotesis.....	59
BAB V PEMBAHASAN.....	62
A. Hasil Penelitian.....	62
B. Keterbatasan Penelitian.....	64
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	66
A. Kesimpulan.....	66
B. Saran	66
DAFTAR PUSTAKA.....	67
LAMPIRAN	