

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI .....	ii
ABSTRAK.....	ii
KATA PENGANTAR .....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR .....	ix
DAFTAR SKEMA.....	x
DAFTAR SINGKATAN .....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Rumusan Masalah .....	6
D. Tujuan Penelitian.....	6
E. Manfaat Penulisan .....	7
BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS .....	9
A. Deskripsi Teori.....	9
1. <i>Ankle sprain</i> .....	9
a. Definisi <i>Ankle sprain</i> .....	9
b. Anatomi <i>Ankle</i> .....	10
1) Sendi-sendi pada <i>ankle</i> .....	10
2) Otot-otot <i>ankle</i> .....	12
3) Tendon pada <i>ankle</i> .....	15
4) Ligamen pada <i>ankle</i> .....	16
c. Biomekanik <i>Ankle</i> .....	17
1) <i>Forefoot</i> .....	18
2) <i>Midfoot</i> .....	18
3) <i>Rearfoot</i> .....	19

d. Patologi Fungsional <i>Ankle sprain</i> Kronik .....	20
1) Impairment body function and body structure .....	20
2) Activity limitation(keterbatasan Aktivitas).....	20
3) Participation .....	20
e. Patofisiologi <i>Ankle sprain</i> Kronik .....	20
1) Reaksi vaskuler .....	22
2) Reaksi seluler .....	22
f. Mekanisme <i>Ankle Sprain</i> Kronik .....	22
1) Inversion (lateral) <i>ankle sprain</i> .....	23
2) Eversion (medial) <i>ankle sprain</i> .....	24
3) High <i>ankle sprain</i> .....	24
2. <i>Stabilitas Ankle</i> .....	24
a. Definisi <i>Stabilitas</i> .....	24
b. Komponen <i>Stabilitas</i> .....	26
1) Kekuatan otot ( <i>Muscle Strength</i> ).....	26
2) Daya tahan otot.....	26
3) Ligamen.....	27
4) Saraf .....	27
c. Mekanisme Penurunan <i>Stabilitas</i> Pada <i>Sprain Ankle Kroonik</i> .....	27
3. <i>Core Stability Exercise</i> .....	28
a. Definisi <i>Core Stability Exercise</i> .....	28
b. Mekanisme <i>Core Stability Exerciseter</i> Hadap <i>Stabilisasi Ankle</i> .....	30
4. <i>Square Hop Exercise</i> .....	31
a. Definisi <i>Square Hop Exercise</i> .....	31
b. Jenis Latihan <i>Square Hop</i> .....	32
c. Mekanisme Latihan <i>Square Hop</i> .....	32
5. <i>Wobble Board Exercise</i> .....	33
a. Definisi <i>Wobble Board Exercise</i> .....	33
b. Mekanisme <i>Wobble Board Exercise</i> .....	34

6. Pengukuran Stabilitas Ankle Dengan <i>The Balance Error Scoring System (BESS)</i> .....	35
B. Kerangka Berfikir .....	36
C. Kerangka Konsep.....	40
D. Hipotesis.....	41
<b>BAB III METODELOGI PENELITIAN</b> .....	42
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	42
B. Metode Penelitian.....	42
C. Populasi dan sampel.....	44
D. Instrument Penelitian .....	46
1) Variabel penelitian.....	46
2) Definisi konseptual .....	47
3) Definisi operasional.....	48
a. Prosedur Penrapan <i>Core Stability Exercise</i> .....	48
1) <i>Plank position</i> .....	49
2) <i>Oblique plank</i> .....	49
3) <i>The hip bridge exercise/supine bridge</i> .....	50
4) <i>Abdominal cycling</i> .....	51
b. Prosedur Penerapan <i>Square Hop Exercie</i> .....	51
c. Prosedur Penerapan <i>Wobble Board exercise</i> .....	52
1) <i>Side to side</i> .....	53
2) <i>Front back</i> .....	54
3) <i>One leg exercise</i> .....	55
4) <i>Eyes closed</i> .....	56
E. Teknik Analisis Data.....	57
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b> .....	60
A. Deskripsi Data.....	60
1) Gambaran Umum Sampel Penelitian.....	60
2) Data Hasil Penelitian.....	62
a) Nilai Stabilitas Ankle Pada Kelompok I dan Kelompok II.....	62
B. Uji Pesyaratan Analisis .....	63
1) Uji Normalitas Dan Uji Homogenits .....	63

C. Pengujian Hipotesis .....	63
1) Hipotesis I .....	64
2) Hipotesis II .....	64
3) Hipotesis III .....	65
BAB V PEMBAHASAN .....	66
A. Hasil penelitian .....	66
B. Keterbatasan .....	70
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN .....	71
DAFTAR PUSTAKA	
Lampiran	